

Mergollaz/La Traie/Le Plan des Danses

Temps de parcours : 4 h aller-retour pour Mergollaz, et 6 h aller-retour pour la Traie et le plan des Danses - où vous serez récompensé par un point de vue somptueux sur la Vallée des Belleville 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 hr) for a walk to Mergollaz and back, and 6 hr for "La Traie", "Le Plan des Danses" pass and back - a superb view over the Belleville Valley 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 dénivellation. Pour le retour, voir détails au départ de Méribel-Mottaret.

Walking time: both ways, 1.30 hr. Start from : the Tourist Office via La Chaudanne. To walk up, 2 km walking and 200 m of vertical drop. To return, see details on "Méribel-Mottaret" departures.

AU DÉPART DE L'ALTIPORT / STARTING FROM THE ALTIPORT

Les chemins de la forêt/The forest's paths

Temps de parcours : 30 mn pour Le Rond-Point, 1 h pour Morel, 1 h 30 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 mn 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 hr, Le Clos Bernard 1 hr, Les Rhodos 1.30 hr, Morel 1 hr, Le Rond-Point 30 mn. 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.

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

Privilégiez l'un ou l'autre itinéraire suivant l'ensoleillement. Voir précisions au départ de Méribel.

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

Choose your itinerary according to the sun orientation. See details on "Méribel" departures.

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

La réserve naturelle du plan de Tuéda/"Plan de Tuéda" Natural 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" shuttle 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 held 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 brook.

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.
- Chaussés 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 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.
- Il vous permettra aussi d'emprunter les navettes des stations (à l'exception du service Pass' Montagne reliant Méribel à Courchevel).

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.
- Do not hesitate to check the weather forecast on 08 92 68 02 73.

Think of other people

- Your pleasure, also means respecting everyone else's. We have designed trails and paths, set up direction markers and signs, for your own comfort and safety... Please do not walk on cross-country ski trails !
- More pleasure, less tracks ! Abiding by the few simple rules described here above, you will preserve the quality of the environment you appreciate so much.
- 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 out of the paths. For instance, the black grouse keeps out of sight under its protective blanket.
- In winter, life's rhythm 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.
- It enables you to discover - in addition to the footpaths - some lifts of the 3 Valleys.
- It enables you to use resorts' buses (except "Pass' Montagne", special Méribel/Courchevel service).



MÉRIBEL TOURISME - (33) 04 79 08 60 01
www.meribel.net



PLUSIEURS SENTIERS PIÉTONS 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 engagez à vos risques et périls. Attention : les itinéraires en pointillés sur le plan ci-contre 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.

These foottrails, accessible to all from both ends, are specially designed to create pleasant walks. Please note that they are not patrolled and that you use them at your own risks. Dotted itineraries are of a more difficult level. They are groomed on a regular basis. Please check with the Tourist Office before using them.

AU DÉPART DE MÉRIBEL / STARTING FROM MÉRIBEL

Le sentier des Rhodos/Le 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 "Les Rhodos" gondalift, 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
- A Nantgerel, un four banal
- A Chandon, les ruelles anciennes et l'alignement des granges
- Au Cruet, les étables
- 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.

Walking time: 2 hr 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 house
- Nantgerel: the old Communal oven
- Chandon: the barn lined streets
- Le Cruet: the stables
- Le Villaret: the old mill's 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.

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.