

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon BP1, 73550 Les Allues

+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire BP28, 73570 Brides-les-Bains

MOBILITÉ MOBILITY	DIFFICULTÉ DIFFICULTY
En télésiège By chairlift	Très facile Very easy
En télécabine By gondola	Facile Easy
Navettes gratuites Free shuttles	Difficile Difficult
Navettes payantes, vendredi et le samedi Pay shuttles Friday and Saturday	Très difficile Very difficult
Balades en poussettes Stroller rides	Très difficile haute montagne Very hard high mountain
Interdit aux chiens No dogs allowed	Sentiers de liaisons Linking trails
Chiens en laisse obligatoire Dogs on leash compulsory	

POINTS D'INTÉRÊT
POINTS OF INTEREST

	Offices de tourisme Tourist offices
	Achat forfaits Lifts summer passes
	TOILETTES Toilets
	Refuges Mountain refuges
	Panoramas Panoramic views
	Restaurants Restaurants
	Aires de pique-nique Picnic areas
	Fermes pédagogiques Educational farms
	Lacs Lakes
	Sommets Summits
	Limites Parc National de la Vanoise Vanoise National Park borders

RESTAURANTS SUR LES SENTIERS
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 Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
- 4 Refuge de la Traye +33 (0)4 58 24 04 04
- 5 L'Arpasson +33 (0)4 79 08 54 79
- 6 La Buvette de Tuéda +33 (0)7 65 17 82 37
- 7 Le Refuge du Plan +33 (0)6 89 23 85 68
- 8 Le Refuge du Saut +33 (0)9 74 77 60 38

QUELQUES SUGGESTIONS D'ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES
SOME SUGGESTIONS FOR HIKING ITINERARIES

N°	CIRCUIT CIRCUIT	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
1	Boucle / loop	Sentier de la poésie	160	160	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2	Boucle / loop	Chemin des moulins	199	199	2,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Aller-retour / round trip	Plantin	78	78	2,3 km	Méribel-Village	Méribel-Village
4	Boucle / loop	Petite Rosière	233	233	4,7 km	Méribel	Méribel
5	Descente / descent	TC Tougnète 1 / le Hameau / Méribel-Mottaret	8,5	484	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6	Aller-retour / round trip	Sentier des animaux	160	160	3,3 km	Altiport	Altiport
7	Boucle / loop	Réserve Tuéda (Promenade confort)	21	21	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1	Boucle / loop	Villarnard	428	428	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2	Boucle / loop	Circuit des villages par la Gittaz ou Cruet	370	370	6,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Descente / descent	Descente aux Allues	/	292	2,8 km	Méribel-Village	Les Allues
4	Montée / ascent	Montée Altiport ou Morel	270	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport ou Méribel
5	Boucle / loop	Circuit des Villages	482	482	10 km	Méribel	Méribel
6	Boucle / loop	Sentier de Morel	330	330	7,7 km	Méribel	Méribel
7	Boucle / loop	Pracoua - Les Granges	342	342	4,8 km	Méribel	Méribel
8	Montée ou descente Ascent or descent	Au fil de l'eau (montée)	251	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
9	Boucle / loop	Plaigny - Cottiles	185	185	6,6 km	Altiport (le Blanchot)	Altiport (le Blanchot)
10	Boucle / loop	Forêt du Fontany	265	265	5,4 km	Altiport (le Blanchot)	Altiport (le Blanchot)
11	Boucle / loop	Sentier botanique	120	120	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12	Boucle / loop	Explore Games	110	110	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13	Boucle / loop	Chemin du Creux de l'Ours	225	225	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1	Boucle / loop	Forêt de Villarlurin	820	820	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2	Boucle / loop	Col de la lune - Dos de Crêt Voland	888	888	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3	Boucle / loop	Sentier des baigneurs	668	668	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4	Boucle / loop	Grand Lac par Chandon et Gremaillet	989	989	11,4 km	Les Allues	Les Allues ou Méribel
5	Descente / descent	Sentier des Crêtes descente par les Allues	399	1686	14,6 km	Méribel	Les Allues ou Méribel
6	Descente / descent	TC Tougnète et descente	13	984	7,4 km	Méribel	Méribel
7	Boucle / loop	Col de la Loze	620	620	8,6 km	Altiport	Altiport
8	Descente / descent	Creux loup - descente sur Les Allues ou Brides-les-Bains	388	984	9,3 km	Altiport	Les Allues ou Brides-les-Bains
9	Descente / descent	TC Pas du Lac - Col du Fruit Bois des Ramées	215	1211	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10	Montée ou descente Ascent or descent	Bois des Ramées - Refuge du Saut	525	525	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11	Descente / descent	TC Pas du Lac descente de la Saulière	5	1003	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues ou Méribel
1	Boucle / loop	TC Tougnète - Lac de la Chambre	683	1410	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2	Boucle / loop	Tour des Lacs	1288	1288	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret



TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION

Quelques réflexes à adopter

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs (loups, lynx...) et chiens, les éleveurs et bergers de cette zone utilisent des chiens de protection.

There are several dog breeds working in protected areas from predators.

For safety of your children and dogs, please do not approach the dog herds.

Contournez largement le troupeau ; gardez vos distances.
Respectez le temps que les chiens de protection vous consacrent.
Restez calme et passez en leur présence.
Ne les menaçez pas, ne les caressez pas.
Ne vous approchez pas d'eux sans la permission de leur maître.
Ne touchez pas les chiens sans la permission de leur maître.
Ne descendez de vélo et marchez à côté.
Prenez votre chien en laisse.
Ne laissez pas votre chien en laisse.

Ensemble, respectons le travail des bergers et la tranquillité des animaux.

2 RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA

PLAN DE TUÉDA NATURAL RESERVE

Le Plan des Mains
Les Mûres Rouges
Le Chatelet
Maison de la réserve
Plan Ravet
Fermes Perret

GUIDES ET ACCOMPAGNEURS

MOUNTAIN GUIDES

Nos guides et accompagnateurs sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée ou 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. Our mountain guides are available every day to offer you half-day, full-day or multi-day excursions. The programme includes: high and mid-mountain hikes, nights in refuges, orienteering, nordic walking, villages visits, food tastings, courses for children, rock climbing and more.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Bureau des guides et accompagnateurs,
Maison du Tourisme
+33 (0)6.43.89.72.91 / www.guides-meribel.com

Terres d'Évasion - Moyenne montagne
Méribel centre : + 33 (0)6.94.20.28
www.terresdéviation.com

Alpine Randonnée - Moyenne montagne
Mottaret Le Hameau : +33 (0)6.23.87.83.40

GUIDE MÉRIBEL RANDO

MÉRIBEL HIKING GUIDE

Le guide est en vente à 5€ dans les Offices de Tourisme.
The guide is on sale for €5 at Tourist Offices.

MÉRIBEL EXPLOR GAMES

Informations disponibles auprès des Offices de Tourisme. Information available from Tourist Offices.

ITINÉRAIRES TRAIL

TRAIL RUNNING PATHS

Téléchargez nos parcours de trails. De 5 à 50 km.
Download our trail routes. From 5 to 50 km.

GUIDE DU PATRIMOINE

HERITAGE GUIDE

1 RANDONNÉES DEPUIS LE REFUGE DU SAUT

HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT

Dent Parrachée 3697m
Pointe de l'Échelle 3422m
Aiguille de Poiset 3528m
Aiguille de Picet 3562m
Mont du Borgne 3153m
Col du Borgne 3039m
Mont du Vallon 2952m
Aiguille du Fruit 3051m
Refuge du Saut 2127m

CONSEIL POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3
ADVICE FOR HIKES S2 AND S3

Être accompagné d'un professionnel : certains passages techniques nécessitent du matériel et ne sont pas balisés. Be accompanied by a mountain guide: some difficult parts require special equipment and are not marked out.

NAVETTES SHUTTLES

TROUVER VOTRE NAVETTE AVEC L'APPLICATION 3 VALLÉES
FIND YOUR SHUTTLE WITH THE 3 VALLÉES APP

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS
FREE SHUTTLES EVERY DAY

NAVETTES PAYANTES LE VENDREDI ET LE SAMEDI
PAID SHUTTLES ON FRIDAYS AND SATURDAYS