

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY
112

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

- POINTS D'INTÉRÊT
POINTS OF INTEREST**
- Offices de tourisme
Tourist offices
 - Achat forfaits
Lifts summer passes
 - Refuges
Mountain refuges
 - Panoramas
Panoramic views
 - Restaurants de montagne
Mountain restaurants
 - Aires de pique-nique
Picnic areas
 - Fermes pédagogiques
Educational farms
 - Sommets
Summits
 - Limites Parc National
de la Vanoise
Vanoise National
Park boundaries

**GUIDE MÉRIBEL RANDO
MÉRIBEL HIKING GUIDE**

Le guide Méribel Rando vous propose une sélection de 33 itinéraires exclusifs de débutants à confirmés. Une fois sur place, des panneaux jaunes vous indiqueront la direction et la durée depuis les principaux points de départ (voir tableau ci-contre). À retrouver en vente dans les Offices de Tourisme. *The Méribel hiking guide includes 33 walking trails for all levels. Yellow signposts indicate the walks' direction and duration from the main starting points (see table opposite). Guide book on sale in the 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.

**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)6.43.83.72.91 / +33 (0)4.79.00.30.38
www.guides-courchevel-meribel.com
Terres d'Évasion - Moyenne montagne Méribel centre: +33 (0)6.09.40.20.28
www.terresdéviation.com
Alpine Randonnée - Moyenne montagne Mottaret Le Hameau: +33 (0)6.23.87.83.40

**LES ITINÉRAIRES RANDONNÉES
HIKING TRAILS**

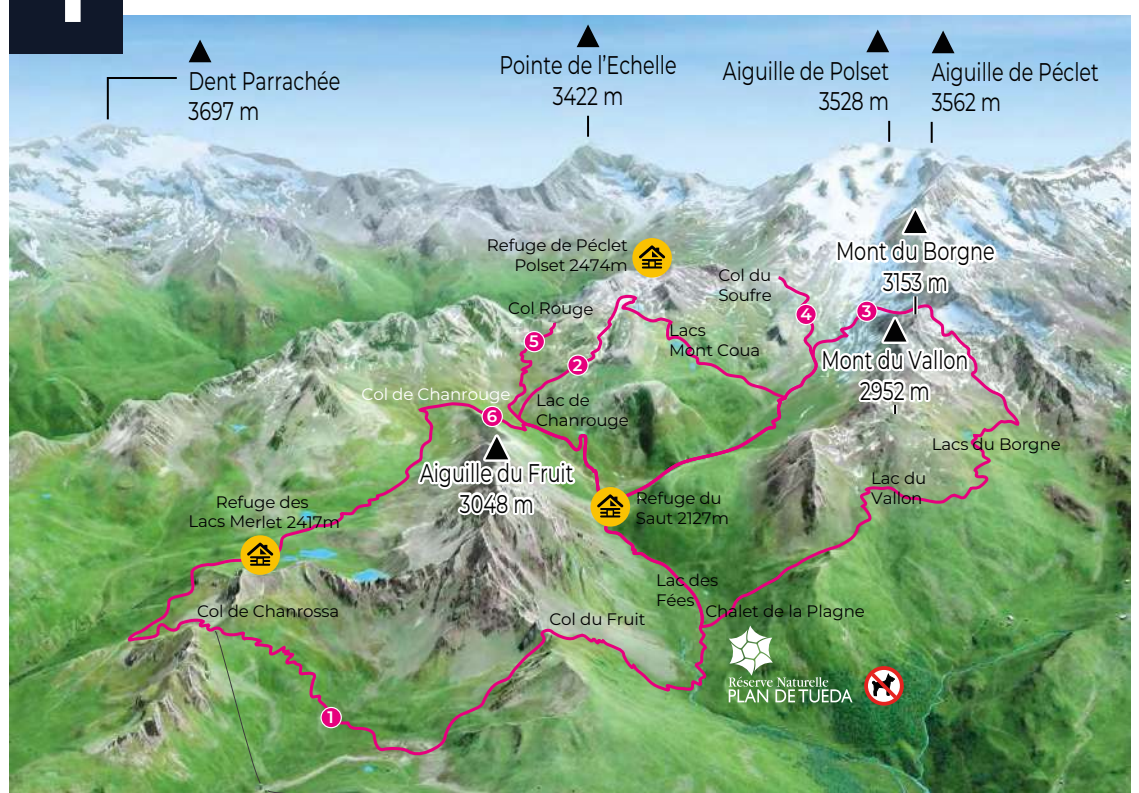
N°	NOM	D+	D-	KM	DÉPART	ARRIVÉE
1	Sentier de la poésie	160	160	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2	Chemin des moulins	199	199	2,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Plantin	78	78	2,3 km	Méribel-Village	Méribel-Village
4	Petite Rosière	233	233	4,7 km	Méribel	Méribel
5	TC Tournète 1/ le Hameau / Méribel-Mottaret	8,5	484	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6	Sentier des animaux	160	160	3,3 km	Altiport	Altiport
7	Réserve Tueda (Promenade confort)	21	21	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1	Villarnard	428	428	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2	Circuit des villages - par la Gittaz ou Cruet	370	370	6,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Descente aux Allues	/	292	2,8 km	Méribel-Village	Les Allues
4	Montée Altiport ou Morel	270	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport ou Méribel
5	Circuit des Villages	482	482	10 km	Méribel	Méribel
6	Sentier de Morel	330	330	7,7 km	Méribel	Méribel
7	Pracoua - Les Granges	342	342	4,8 km	Méribel	Méribel
8	Au fil de l'eau (montée)	251	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
9	Plaigny - Cottiles	185	185	6,6 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (Le Blanchot)
10	Forêt du botanique	265	265	5,4 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (Le Blanchot)
11	Sentier botanique	120	120	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12	Explore Games	110	110	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13	Chemin du Creux de l'Ours	225	225	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1	Forêt de Villarlurin	820	820	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2	Col de la lune - Dos de Crêt Voland	888	888	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3	Sentier des baigneurs	668	668	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4	Grand Lac par Chandon et Gremaillet	989	989	11,4 km	Les Allues	Les Allues ou Méribel
5	Sentier des Crêtes descente par les Allues	399	1686	14,6 km	Méribel	Les Allues ou Méribel
6	TC Tournète et descente	13	984	7,4 km	Méribel	Méribel
7	Col de la Loze	620	620	8,6 km	Altiport	Altiport
8	Creux loup - descente sur Les Allues ou Brides-les-Bains	388	984	9,3 km	Altiport	Les Allues ou Brides-les-Bains
9	TC Pas du Lac - Col du Fruit Bois des Ramées	215	1271	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10	Bois des Ramées - Refuge du Saut	525	525	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11	TC Pas du Lac descente de la Saulire	5	1003	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues ou Méribel

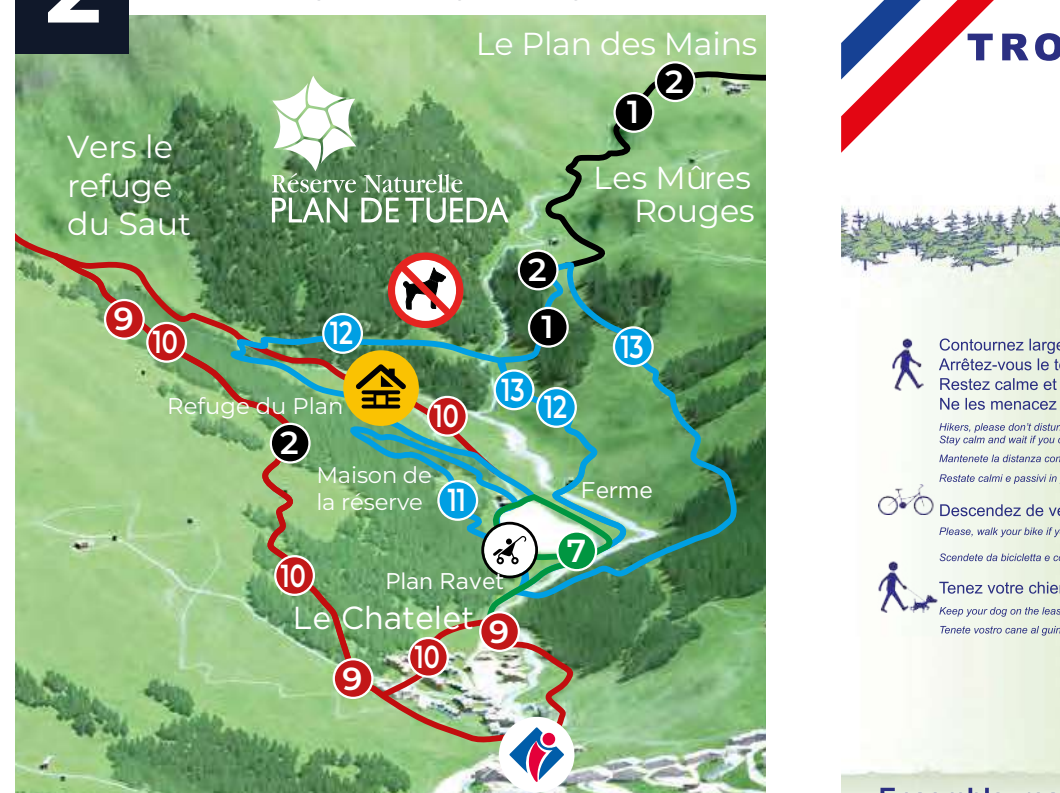
1	TC Tournète - Lac de la Chambre	683	1410	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2	Tour des Lacs	1288	1288	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

**1 ITINÉRAIRES RANDONNÉES DEPUIS LE REFUGE DU SAUT
HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT**



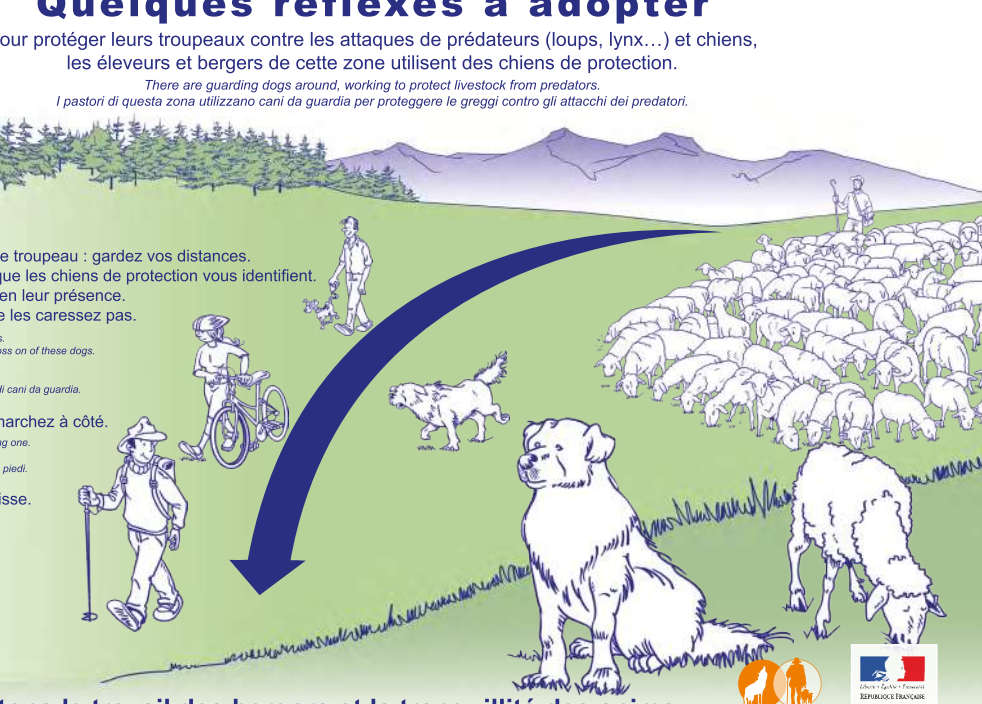
**CONSEIL POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3
ADVICE FOR HIKES S2 AND S3**
Être accompagné d'un professionnel: certains passages techniques nécessitent du matériel et ne sont pas balisés. *Be accompanied by a mountain guide: some difficult parts require special equipment and are not marked out.*

**2 RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUEDA
PLAN DE TUEDA NATURAL RESERVE**



CHIENS EN LAISSE DOGS ON LEASH
Les chiens sont admis exclusivement tenus en laisse jusqu'au refuge du Plan. *Dogs are only allowed on a leash up to the Plan's refuge.*

**TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION
Quelques réflexes à adopter**



Ensemble, respectons le travail des bergers et la tranquillité des animaux. *Together, let's respect the work of the shepherds and the tranquility of the animals.*

**OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES**
+33 (0)4.79.08.60.01
meribel.net
27 place Maurice Front
73550 Les Allues

MÉRIBEL EXPLOR GAMES

Guidés par une application mobile, en famille ou entre amis, partez à l'aventure, déjouez les pièges tendus sur votre chemin et relevez les défis qui vous attendent! *Guided by an app, you will set out on an adventure with your friends or family, avoiding traps on your path and taking on challenges! You'll become a band of adventurers exploring Méribel, the only people who can save the valley by finding the Heart of Méribel, a treasure which has the power to bring peace and harmony.*

**GUIDE DU PATRIMOINE
HERITAGE GUIDE**

**NAVETTES GRATUITES
FREE SHUTTLES**

+33 (0)4.79.520.64
brides-les-bains.com
Place du Centenaire BP28
73570 Brides-les-Bains