COURCHEVEL
CAPITALE MONDIALE DU SKI

ÉTÉ 2024
VALLÉE DE COURCHEVEL
RANDONNÉES, TRAIL, VIA FERRATA

SUMMER 2024
COURCHEVEL VALLEY
HIKING, TRAIL, VIA FERRATA

Bel itinéraire surplombant le lac de la Rosière.
- Niveau : facile.
- Accès : Courchevel Moriond, route de la Rosière
- Respectez le sens du parcours.
- Altitude au sommet : 1 550 m
- Longueur : 600 m
- Dénivelé cumulé : 80 m
- Temps d'ascension : 2 h
- 550 m de câbles, 2 ponts népalais, une passerelle de 65 m
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires.

Discovery itinerary overhanging the Rosière lake.
- *Level: very easy.*
- *Access: Courchevel Moriond, Rosière road*
- *Follow the indicated direction*
- *Altitude at the top: 1,550 m*
- *Length: 600 m*
- *Vertical drop: 80 m*
- *Time of climb: 2 h*
- *Warm clothes and technical equipment required.*

La plus haute via ferrata de France !
- Niveau : difficile.
- Accès conseillé par les remontées mécaniques de Courchevel ou Méribel.
- Altitude au sommet : 2 740 m
- Longueur : 800 m
- Dénivelé cumulé : 225 m
- Temps d'ascension : 3 h (+ 45 min de descente)
- Retour possible au téléphérique (câble équipé en versant ouest de la partie Curé)
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires.

The highest via ferrata in France!
- *Level: difficult.*
- *Advised access: Courchevel and Meribel ski lifts.*
- *Altitude at the top: 2,740 m*
- *Length: 800 m*
- *Vertical drop: 225 m*
- *Time of climb: 3 hours (+ 45 mins to come back down)*
- *Possible return to the cable car (equipped cable on « Le Curé's » western side).*
- *Warm clothes and technical equipment required.*

Réservée aux aventuriers et sportifs amateurs de frissons. Parcours câblé évoluant sur des vires rocheuses face aux glaciers de la Vanoise.
- Niveau : moyen.
- Accès : suivre l'itinéraire de la brèche Portetta depuis le Belvédère (Courchevel Moriond), puis poursuivre vers le passage de Mey (3 heures).
- Respectez le sens du parcours.
- Altitude au sommet : 2 780 m
- Longueur : 600 m
- Dénivelé cumulé : + 180 m
- Temps de parcours (depuis passage de Mey) : 1h
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires
- Casque, longes et baudriers obligatoires.

Reserved for adventurers and sportsmen who love thrills. A cabled course on rocky ledges facing the Vanoise glaciers.
- *Level: medium.*
- *Access: follow the route of the Portetta breach from the*
- *Belvedere (Courchevel Moriond), then continue towards the Mey passage (3 hours).*
- *Altitude at the top: 2,780 m*
- *Length: 600 m*
- *Vertical drop: +180 m*
- *Time of climb (from passage de Mey): 1h*
- *Warm clothes and technical equipment required.*
- *Helmet, lanyards and harness mandatory.*

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES
OUR MOST BEAUTIFUL HIKES

- Très facile — *Very easy*
- Facile — *Easy*
- Difficile — *Difficult*
- Très difficile — *Very difficult*
- Promenade confort — *Easy walk*
- PARCOURS TRAIL : *TRAIL ROUTES:*
- 9 km / 13 km Trails permanents 9km et 13km — *Permanent trails courses 9km and 13km*
- Plum KV Courchevel — Kilomètre vertical 1000 m D+ /5km — *1,000 m D+ / 5 km* — www.courchevelsportsoutdoor.com

INFORMATIONS PRATIQUES ET SERVICES
PRATICAL INFORMATION AND SERVICES

- Lieu de départ — *Starting point*
- Office de Tourisme — *Tourist Office* — Tél. +33 (0) 479 08 00 29
- Parking — *Car park*
- Toilettes — *Toilets*
- Accès en télécabine — *Gondola lift access*
- Arrêt navette — *Bus stop*
- Refuge — *Mountain hut*
- Barbecue — *Barbecue*
- Table de pique-nique — *Picnic table*
- Fin de circulation des véhicules à moteur — *End of road for motor vehicles*
- Possibilité de travaux. Plus d'informations auprès de Courchevel Tourisme. — *Works in progress, more information from the Tourist Office.*

ACTIVITÉS *ACTIVITIES*

- Aquamotion — *Aquamotion*
- Aire de jeux — *Playground*
- Restaurant d'altitude — *Mountain restaurant*
- Ferme-auberge — *Farm inn*
- Fabrication du beaufort — *Beaufort making*
- Baignade autorisée — *Swimming allowed*
- Centre équestre — *Equestrian center*
- Escalade — *Climbing*
- Golf — *Golf*
- Parapente — *Paragliding*
- Site de pêche — *Fishing site*
- Via ferrata — *Via ferrata*

PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL
NATURAL AND CULTURAL HERITAGE

- Site remarquable — *Noteworthy site*
- Point de vue Panorama — *Standpoint / Beautiful view*
- Table d'orientation — *Orientation reading table*
- Église et chapelle — *Church and chapel*
- Bachal — *Basin*
- Lac — *Lake*
- Limite Parc national de la Vanoise — *Vanoise National Park limit*
- Zone Natura 2000 — *Natura 2000 zone*
- Réserve biologique — *biological Reserve*

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF ACCIDENT
112

Illustration de fond : Françoise Aymé-Martin. Design : Courchevel Tourisme.

NAVETTES GRATUITES
FREE SHUTTLES

N'hésitez pas à utiliser les navettes gratuites pour aller de village en village.
- Navettes toutes les heures ou toutes les demi-heures en fonction des périodes.
- Desserte ponctuelle des hameaux du Fontanil et du Carrey, de Bozel et de La Perrière.
- Liaison avec le site de la Rosière jusqu'à 15 fois par jour.
- Transport gratuit depuis Brides-les-Bains les dimanches.

Horaires visibles sur les panneaux d'affichage, en ligne, ou dans les Offices de Tourisme de Courchevel.

Do not hesitate to use the free shuttles to go from village to village.
- *Shuttles every hour or half-hour depending on the time of year.*
- *Specific services to Le Fontanil, Le Carrey, Bozel and La Perrière.*
- *Service to La Rosière up to 15 times a day.*
- *Free transportation from Brides-Les-Bains on Sundays.*

Please check the timetables at the bus stops, online or from Courchevel Tourist Offices.

TOPO RANDO COURCHEVEL
WALKS AND HIKES IN COURCHEVEL

Le topo-guide « Balades et randonnées à Courchevel » complète l'ensemble des 33 itinéraires visibles sur cette carte. Chacune des 25 balades familiales, 7 petites randonnées et 10 randonnées sont présentées et détaillées, avec le sentier inscrit sur carte IGN. Disponible dans les Offices de Tourisme de Courchevel.
104 pages, version bilingue français-anglais.

The « Walks and hikes in Courchevel » guidebook will complete the 33 itineraries presented on this map. Each one of the 25 family walks, 7 short and 10 longer hikes are explained, detailed and illustrated with an IGN (OS) map. Available in the Courchevel Tourist Offices.
104 pages, french-english bilingual version.

© MATHIS DECROUX

DÉPART DE COURCHEVEL 1850
FROM COURCHEVEL 1850

SENTIERS COURCHEVEL	SENTIERS 3 VALLÉES	DESCRIPTION	TEMPS
17		Sentiers des Verdons	1h00 DESCENTE
24		Sandraz - Bois du Ban	1h00 BOUCLE
26		Jardin Alpin	0h45 BOUCLE
28		Chemin des Écureuils - Le Bouc Blanc	1h45 BOUCLE
4		La Saulire - Lac des Creux	2h20 DESCENTE
4'	E	Arête de la Saulire - Col du Fruit	3h30 BOUCLE
6		Lac Bleu	1h30 AR
6'		Lac Bleu - Boucle du Rocher de la Loze	3h00 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND
FROM COURCHEVEL MORIOND

		DESCRIPTION	TEMPS
	A	PROMENADE CONFORT Torrent et lac de la Rosière	1h00 BOUCLE
1		Sentier botanique et Cascade des Poux	1h00 AR
1'		Sentier botanique et Cascade des Poux (Variante de retour : Forêt du Laition)	1h45 BOUCLE
13		Abri du Bec de l'Aigle	1h00 AR
19		Plan du Vah - Sentier des Tufs	1h00 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND
FROM COURCHEVEL MORIOND

SENTIERS COURCHEVEL	SENTIERS 3 VALLÉES	DESCRIPTION	TEMPS
20		Pralin-Mugnier	0h45 AR
21		Aquamotion - Courchevel Village	1h00 BOUCLE
33		Creux de l'Ours	3h00 BOUCLE
5	C	Lacs Merlet - *Parc national de la Vanoise* DEPUIS LE PARKING P1 (carrefour d'Ariondaz)	3h00 AR
		DEPUIS LE PARKING P2 (col de la Platta)	1h30 AR
5'		Lacs Merlet - *Parc national de la Vanoise* (Variante : Refuge du Grand Plan)	3h45 BOUCLE
5"		Lacs Merlet - Col de Chanrouge Parc national de la Vanoise	5h45 AR
25		Crête des Gravelles	1h00 AR
8	D	Petit Mont Blanc	7h30 AR
8'		Petit Mont Blanc Passage de Plassa	9h30 AR
8"		Petit Mont Blanc - Passage de Plassa (Variante : Col de Mey)	8h30 BOUCLE
9		Brêche de Portetta	5h00 AR
10		Crête du Mont Charvet	5h00 BOUCLE
11		Tour de la Dent	6h00 BOUCLE
11'		Tour de la Dent (Variante finale : Rocher de Villeneuve)	7h15 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL VILLAGE
FROM COURCHEVEL VILLAGE

SENTIERS COURCHEVEL	SENTIERS 3 VALLÉES	DESCRIPTION	TEMPS
22		Descente à Courchevel Le Praz	0h45 DESCENTE

DÉPART DE COURCHEVEL LE PRAZ
FROM COURCHEVEL LE PRAZ

		DESCRIPTION	TEMPS
2	B	Courchevel Le Praz - Montcharvet - La Jairaz	2h00 BOUCLE
3		Chemin du Paradis	1h30 BOUCLE
12		Boucle de Mateigena et Sentier des Contemplations	45 min BOUCLE

SENTIER DES CONTEMPLATIONS
PATH OF CONTEMPLATIONS

Sentir plutôt que penser, pour un ressourcement essentiel. Paisible et accueillant, ce sentier invite à la contemplation et à la sérénité. Son parcours guidé, inscrit sur des panneaux ou accessible en audio sur le téléphone, permet de redécouvrir et d'apprécier notre lien sensoriel avec la Nature à travers une cinquantaine d'exercices corporels et contemplatifs inspirés de la méditation et du yoga.

Feeling rather than thinking, for an essential renewal. Peaceful and welcoming, this trail is conducive to resourcing and contemplation. Its guided path, posted on signs or available in audio on the phone, allows us to rediscover and appreciate our sensory link with Nature through some fifty physical and contemplative exercises inspired by meditation and yoga.

DÉPART DE COURCHEVEL LA TANIA
FROM COURCHEVEL LA TANIA

SENTIERS COURCHEVEL	SENTIERS 3 VALLÉES	DESCRIPTION	TEMPS
16		Circuit des Teppes	1h00 BOUCLE
18		Chemin des Chevreuils	1h15 AR
27		Circuit de la Nouvaz	0h45 BOUCLE
29		Vers Courchevel 1850	0h45 DESCENTE
23		Sentier découverte du Grand Bois	1h15 DESCENTE
30		Chemin de Villarnard	1h15 DESCENTE
31		Chemin du Moulin de Villaflou	1h45 BOUCLE
14		Col de la Loze par Dos des Branches	6h15 AR

DÉPART DE SAINT-BON
FROM SAINT-BON

15		Chemin des Travers (Buisson, Fontanil, Cuerdy)	0h30 DESCENTE
15'		Chemin des Travers Variante retour : Le Grenier, Le Fay, Les Moulins	2h00 BOUCLE

QUALITÉ TOURISME — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
FamillePlus — VIVRE ENSEMBLE DE BELLES EXPÉRIENCES

REFUGES
MOUNTAIN HUTS

REFUGE DU GRAND PLAN
Laurent Bois-Mariage **Tel. +33 (0) 689 84 08 52**

REFUGE DES LACS MERLET
Solène Colin & Charles Decaen
Tel. +33 (0) 673 49 79 04 / +33 (0) 680 59 63 29

RESTAURANTS DE MONTAGNE
MOUNTAIN RESTAURANTS

LE BOUC BLANC
Sommet *Top of* La Tania **Tel. +33 (0) 479 08 80 26**

LE 1928
Col de la Loze **Tel. +33 (0) 479 08 32 34 / +33 (0) 626 02 74 75**

FERME-AUBERGE DE L'ARIONDAZ
Mont Bel-Air **Tel. +33 (0) 611 45 26 63 / +33 (0) 683 27 47 58**

CHALET DU LAC DE LA ROSIÈRE
La Rosière **Tel. +33 (0) 603 17 50 72**

LA CABANE DE SUL'LYS
Praméruel **Tel. +33 (0) 626 98 44 73**

© DAVID ANDRÉ

VIA FERRATA

Nos recommandations pour la pratique de l'activité :
- Portez un casque.
- Équipez-vous d'un baudrier d'escalade muni d'une longe de via ferrata. Cette longe sera équipée de larges mousquetons à verrouillage automatique et d'un absorbeur de chocs.
- Informez-vous et observez les conditions météorologiques.
- Prévoyez une boisson et un petit en-cas.
- Pendant la pratique, veillez à ne pas faire tomber de pierres.

Pour découvrir et pratiquer la via ferrata en toute sécurité, notamment avec des enfants, n'hésitez pas à faire appel aux guides de Courchevel !

Please read the via ferrata information carefully:
- *Wear a helmet.*
- *Use a climbing harness with a via ferrata rope. This rope should have a shock absorbing lanyard with large auto-lock carabiners.*
- *Check the weather conditions before you leave.*
- *Make sure you take a drink and a snack with you.*
- *Be careful not to make any stones fall during the climb.*

Please do not hesitate to contact our Courchevel mountain guides should you need supervision.

© MATHIS DECROUX

Courchevel Tourisme
Tel. +33 (0) 479 08 00 29 - info@courchevel.com
www.courchevel.com