Légende:

Très facile

Facile

Difficile

Très difficile

OUVERTURES DES SENTIERS

LES SENTIERS SONT ACCESSIBLES MAIS IL RESTE DE LA NEIGE AU-DELA DE 2600M. S'EQUIPER EN CONSEQUENCE, AVEC DE BONNES CHAUSSURES. PENSER A CONSULTER LA METEO AVANT DE PARTIR.

Mise à jour 08/07

N carte IGN	Nom	Départ	D-	D+	Temps	Ouvert	LIEUX
1	ROC DE LA LUNE (Côté gauche fermé)	Béranger	650m	650m	4H Circuit	OUI	Villages Vallées
3	COL DE LA FENETRE	Chatelard	762m	762m	4H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
4	PAS DE CHERFERIE	ST MARTIN	785m	785m	5H00 Circuit	OUI	St Martin
5	TOUGNETE 1	Les Granges	20m	820m	3H00 Aller	OUI	Villages Vallées
6	MONTAGNE DE CHERFERIE	Sommet TSD ST Martin Express	400m	100m	2H15 Aller	OUI	St Martin
7	LE MONT DE LA CHAMBRE	Les Menuires (Croisette)	46m	970m	4H00 Aller	OUI	Les Menuires
8	CIRCUIT DES LACS DES MENUIRES	Pointe de la Masse	1143m	87m	3H30 Aller	OUI	Les Menuires
9	CIRCUIT DES LACS DES MENUIRES	Les Menuires (Départ PDLM)	886m	886m	5h30 Circuit	OUI	Les Menuires
10	TETE DU TEURRE	Les Menuires (Départ PDLM)	41m	680m	3h Aller	OUI	Les Menuires
11	SENTIER BALCON DU COL DE LA FENETRE	Les Menuires (Départ PDLM)	246m	655m	4h30 Aller	OUI	Les Menuires
11b	Liaison LE BETTEX - GEFFRIAND	Le Bettex		600m	2h Aller	OUI	Villages Vallées
12	LAC DU LOU + tour du lac	Plan de l'Eau des Bruyères	85m	370m	2H15 Aller	OUI	Les Menuires
13	LAC DU LOU	Chez Pépé Nicolas	107m	286m	0H45 Aller	OUI	Les Menuires
14	LES MENUIRES/VAL THORENS	Les Menuires (Croisette) Sommet TC Bruyères	50m 50m	530m 100m	2H30 Aller 1H30 Aller	oui	Les Menuires
15	COL DE LA VALLEE ETROITE	Plan de l'Eau des Bruyères	60m	1030M	4H30 Aller	oui	Les Menuires
16	CIRCUIT DU DORON	Preyerand (rive droite du Doron)	775m	775m	5H30 Circuit	OUI	Les Menuires
16b	LES VILLAGES	Entrée Villarencel (partie basse de St Martin de Belleville)	310m	310m	2H30 Circuit	OUI	St Martin
17	POINTE DE LA MASSE	Plan de l'Eau des Bruyères	26m	1050m	4h Aller	oui	Les Menuires
17b	Saint Martin de Belleville par Les Planes	Gauche du Parking Brelin	365m	575m	3H45 Aller	OUI	Les Menuires
18	LAC BLANC	Rue de Gebroulaz	510m	510m	2H30 Circuit	oui	Val Thorens
19	CIRCUIT DES LACS DE VAL THORENS	Hôtel Alberta	175m	175m	1H30 Circuit	OUI	Val Thorens
19b	LAC DE PORTETTE	Hôtel Alberta	418m	418m	2H30 Circuit	oui	Val Thorens
20	SENTIER DES CRETES	Sommet Funitel 3 vallées	430m	50m	3H Aller	FERME POUR LA SAISON	Val Thorens
21	CRÊVE TÊTE PAR NOVALLAY	Le Novallay	1020m	1020m	6H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
22						NON Travaux	
23						NON Travaux	
24	PLAN DES QUEUX	La Flachère	30m	775m	3H30 Aller	OUI	Villages Vallées
25	LES SABOTS DE VENUS	Planvillard	113m	860m	3H00 Aller	OUI	Villages Vallées
26	DEMOISELLES COIFFEES	Villarenger	165m	165m	1H30 Circuit	OUI	Villages Vallées

26b	PENOT -> LA COMBE	Les frênes				oui	
27	PLANTATION DU FAYET	D117 2km en aval de St Martin	58m	400m	2H00 Aller	OUI	Villages Vallées
27b	VILLARABOUT/BERANGER	Villarabout	53m	150m	1H00 Aller	OUI	Villages Vallées
28	PLANLEBON	Les Frachettes	550m	550m	3H00 Circuit	OUI	Villages Vallées
28b	CIRCUIT DE LA GIETTAZ	Les Frachettes	800m	800m	5H00 Circuit	OUI	Villages Vallées
29	LE COCHET	St Marcel	700m	700m	4H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
30	LA GIETTAZ/LE DAILLAIT	Villarenger	54m	1040m	3H30 Aller	OUI	Villages Vallées
31	CHEVAL NOIR	La Sauce	35m	1205m	4H30 Aller	OUI	Villages Vallées
32	SENTIER BALCON DU NIELARD	Deux Nants	920m	920m	6H00 Circuit	OUI	Villages Vallées
33	SENTIER DU MONT DU FUT	La Sauce	850m	850m	5H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
34	CHEMIN DE LA MESSE	St Jean de Belleville	403m	403m	2H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
35	CIRCUIT DES VILLAGES	Villarly	340m	340m	2H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
36	LA COMBE/LA FLACHERE	La Combe	20m	300m	1H20 Aller	OUI	Villages Vallées
38	DEUX NANTS ORGENTIL	Deux Nants	400m	400m	3H00 Circuit	OUI	Villages Vallées
39	BEAUVILLARD/LE PUITS	Beauvillard	215m	140mm	1H00 Aller	OUI	Villages Vallées
40	SENTIER BALCON DU LOU	Val Thorens centre	300M	50m	3H Circuit	OUI	Val Thorens
41	LAC DE MONTAULEVER	Val Thorens (rue de la Boucle)	316m	290m	2H00 Circuit	OUI	Val Thorens
42	SENTIER BALCON DE LA MASSE	Lac du Lou	106m	337m	2H15 Aller	OUI	Les Menuires
43	SENTIER DU COL DU BONNET DU PRÊTRE	Bourtacombe	37m	806m	3H00 Aller	OUI	Villages Vallées
44	LAC DE LA MONTAGNETTE	Caseblanche	150m	735m	4H00 Aller	OUI	Villages Vallées
45	VALLON GEFFRIAND	Barrage de St Marcel	23M	660m	2H30 Aller	OUI	Villages Vallées
46	DESCENTE DE TOUGNETE MONTEE DE TOUGNETEdescente	Sommet St Martin Express Les Menuires (Sous l'Allée)	600m 16m	16m 600m	1h30 2H30	OUI	Les Menuires
47	BOUCLE DE ST MARCEL	Parking du Cochet	60m	60m	1H30 Cicuit	OUI	St Martin
48	BOUCLE AUTOUR DU MONT CUCHET	Col de La Coche	230m	230m	2H00 Circuit	OUI	Villages Vallées
49	DOU DE LA MOTTE	Villarlurin	70m	1120m	4H00 Aller	OUI	Villages Vallées
50	LACHAT	Les Frachettes	800m	800m	4H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
51	BOUCLE DE LA ROCHE JAILLE	Plan de l'Eau des Bruyères	1050m	1050m	5H00 Circuit	OUI	Les Menuires
52	SENTIER DU BERGER	Espace Aqualudique des Bruyères	50m	50m	1H30 Circuit	OUI	Les Menuires
52b	LA CHASSE	Lac des échauds	240m	240m	0h45 Aller	OUI	
53	SENTIER DU PELERIN	Notre Dame de La Vie	40m	40m	1H30 Circuit	OUI	Villages Vallées
54	LAC DES ALLAMANDS	Sommet TC Roc 1	-	50m	20mn Aller	OUI	Les Menuires
56	TOUR DE LA MASSE	Lac du Lou	1104m	1255m	15H00 Circuit (possibilité de le faire en 2 jours avec nuit en refuge)	OUI	Les Menuires
57	BALADE CONFORT DU PLAN DE L'EAU TOUR DU PLAN DE L'EAU	Plan de l'Eau	0m 30m	0m 30m	0H30mn Circuit 1H00 Circuit	OUI	Les Menuires
58	PLAN DE LA TOUR	Sommet TC St Martin	0m	75m	25mn Aller	OUI	St Martin
59	BOUCLE DU CHATELARD	Parking du Cochet	75m	75m	1H15 Circuit	OUI	St Martin
60	SENTIER DES ZONES HUMIDES	Parking du Cochet	47m	47m	1h25	OUI	St Martin
61	LA LOY	Notre Dame de La Vie	147m	147m	1H30	OUI	St Martin

62	TOUR DU VILLAGE	Parking du Cochet	90m	90m	1H	OUI	St Martin
63	LE MOLARD	Sommet TC St Martin	-	371m	1H15	OUI	St Martin
64	SENTIER DE L'ALLEE	Sommet Roc 1	530	0	2H	OUI	Les Menuires
	VIA FERRATA DU LAVASSAY	Parking Le Lavassay bord route D117		80	1H30	OUI	Les Menuires
	VIA FERRATA DU COCHET	Parking Plalautret		375	4 H	OUI	St Martin