

SCANNEZ MOI !

1 PASS  
ESTIVAL  
+ DE 70  
ACTIVITÉS !

Portes du **Soleil**  
SKI & BIKE

\*70 activités incluses + 100 activités avec des réductions.  
70 activities included + 100 activities with discounts.

MORZINE  
*Expériences*

GUIDE  
NORDIQUE



MORZINE AVORIAZ

Portes du **Soleil**

www.morzine-avoriaz.com

## COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

### HOW TO USE THIS GUIDE ?



**Piste vierge, aucune préparation**  
Just snow, no tracks



**Piste spécialement damée pour les piétons et les raquettes**  
Track specially made for pedestrians and those with snowshoes on



**Tracé piste de fond**  
**Attention à ne pas piétiner les rails tracés pour les fondeurs**  
Cross-country ski tracks Pay attention not to slip in the tracks made for skiers



**Dénivelé total**  
Total vertical climb



**Balade facile**  
Easy hike



**Balade moyenne, difficulté liée à la longueur, au dénivelé, mais aussi à son cadre plus sauvage à l'écart des habitations**  
Average hike The level is based on the length of the hike, its total vertical climb, but also on how wild or far from help it is



**Temps de parcours, variable selon le niveau de marche de chacun**  
Trip time Times listed here can vary depending on your fitness and walking speed



**Restaurant d'altitude, auberge ou buvette**  
Restaurant or Bar



**Point de départ / Variante de départ**  
Starting point / Other starting point



**Point de repère (intersection, point de vue) localisé sur le plan et dans le descriptif**  
Landmark Indicates orientation info (intersections, viewpoints) that can be found on the map and in the guide notes

Pour les itinéraires de ski de fond, la couleur des pistes est liée à la longueur du parcours et non à une réelle difficulté technique. Attention, les temps de parcours sont donnés à titre indicatif pour un niveau débutant, et peuvent être très variables suivant la condition physique et le niveau d'entraînement.

The colour used to mark a cross-country skiing trail on the map is more due to its length (hiking distance and time) than to the level of difficulty. Time given is approximate one, based on a beginner's pace. This indication can vary according to one's physical condition or experience level.

#### DIFFICULTÉ DES PISTES DE FOND DIFFICULTY OF PISTS

	Piste facile Easy		Piste très difficile Very difficult
	Piste moyenne Intermediar		Variante Optional detours
	Piste difficile Difficult		Sentier décrit dans l'itinéraire Footpath described in the itinerary

#### EN SKI DE FOND COMME EN BALADE, RESPECTONS LA NATURE ! CROSS-COUNTRY CAN THINK GREEN TOO!

- Ne laissez aucun déchet sur place ou le long de votre itinéraire,
  - Respectez la faune en vous contentant de la photographie discrètement et sans sortir des pistes pour ne pas la déranger,
  - Prenez le temps de regarder, écouter, voir les traces des animaux : il suffit d'un peu d'attention pour beaucoup d'émotion !
- Si vous tenez compte de ces conseils, le ski nordique sera vraiment un loisir "durable", car :
- son impact sur la vie sauvage est limité (en restant dans les traces, le fondeur ne perturbe pas la faune),
  - son impact sur la végétation et les écosystèmes est réduit, car en restant dans les traces, le fondeur ne piétine ni les pousses arbustives, ni la flore fragilisée par l'hivernation,
  - son impact sur la qualité des sols est quasi nul : terrassement quasi inexistant pour la création des pistes, damage et tracage se font en surface toujours sur le même itinéraire.
- If you keep in mind this advice, crosscountry skiing will remain a "sustainable" pastime, since:
- Its impact on our unspoilt environment is limited (by staying on the piste, crosscountry skiers pose no risk to wildlife...)
  - Its impact on plant life and ecosystems is reduced if cross-country skiers remain on the piste, away from young shrubs and other flora weakened by the winter,
  - Its impact on soil quality is practically nil: there is almost no need for earthshifting to create slopes, and piste preparation (compacting and tracing) always takes place on the same route.



# SOMMAIRE

## SUMMARY

### Présentation des secteurs

Description of the different areas

6 - 11

N°	Balade	Durée A/R	Dénivelé	Nature	Page
1	La vallée de la Manche				12 - 13
2	De l'Érigné à Chardonnière	2h30	- 150 m		14 - 15
3	De l'Érigné à Fréterolles	2h30	+ 363 m		16 - 17
4	Plénèy - Chavannes				18 - 19
5	Du Belvédère du Plénèy aux Chavannes	1h30	+ 60 m		20 - 21
6	Super-Morzine/Avoriaz				22 - 23
7	Les Crêtes de Zore	2h00	0 m		24 - 25
8	Super-Morzine	3h30	D'Avoriaz : - 400 m / + 90 m De Morzine : - 360 m		26 - 27
9	Le Lac de Montriond				28 - 29
10	Le Lac de Montriond jusqu'à Ardent	3h30	+ 200 m		30 - 31
11	Les Défilées	20 mn à 1h15	0 m		32 - 33
12	Le Sentier du Renard	2h30	+ 180 m		34 - 35

### Rubrique pratique (matériel, prestataires, sécurité, etc.)

Practical information (equipment, prestataires, security, etc.)

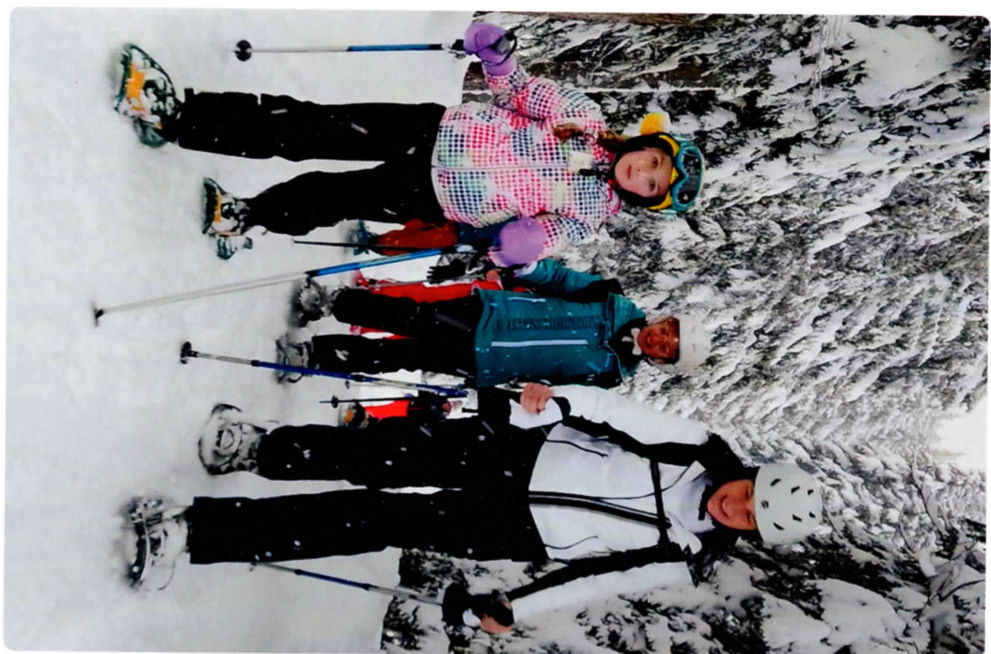
36 - 37

### Forfaits piétons et fondeurs Litpasses for walkers and cross country skiers

38

### Documentation & crédits Documentation & credits

39



## PRÉSENTATION DES SECTEURS DESCRIPTION OF THE DIFFERENT AREAS

### SUPER-MORZINE/AVORIAZ

Certainement le plus grand et le plus beau domaine nordique des Portes du Soleil ! Dans un environnement de haute montagne (entre 1500 et 1800 m d'altitude), ce secteur offre des pistes damées pour les piétons et un beau domaine de ski de fond. Juché sur un plateau d'altitude, c'est un endroit parfait pour la promenade, parfaitement enneigé et alternant les passages sauvages en forêt et des lieux plus fréquentés, en bordure des pistes de ski alpin.

Possibilité de se restaurer en plusieurs endroits du secteur : à Super-Morzine, Joux Verte, aux Crêtes de Zore ou à Serausaix.

On y accède depuis Avoriaz (quartier de la Falaise), ou depuis Morzine par la télécabine de Super-Morzine et le télésiège de Zore (accessible aux piétons à la montée et à la descente). Il est également possible de se rendre en voiture au col de la Joux Verte.

Probably the biggest and most beautiful Nordic area in all of the Portes du Soleil. In this high altitude setting (1500m-1800m), the sector has 45km of slopes suitable for all levels, from green to black, with magnificent viewpoints too. It's the perfect place for walking and for cross-country ski training, as the route alternates between backcountry forest and more popular sections near the downhill ski slopes.

Many restaurants located at: Super-Morzine, Joux Verte, the Crêtes de Zore, Serausaix and also in the snowbound Lindarêts village.

Accessing the sector is possible from different places: at Super-Morzine, Joux verte, Crêtes de Zore or Serausaix.



### MORZINE

On peut partir en balade directement depuis le centre de Morzine, dans le parc des Déteches ou bien le long de la Dranse (rivière) en direction de Nyon, par le sentier du Renard. Ces deux balades sans difficulté se font à pied ou en raquettes après d'abondantes chutes de neige.

### PLÉNEY/CHAVANNES

Le secteur Pléney-Chavannes propose un espace nordique en altitude (1500 m) et un enneigement garanti pendant tout l'hiver. C'est un secteur très enneigé qui offre de beaux paysages : au belvédère du pléney on trouve une table d'orientation et une superbe vue sur le Mont-Blanc.

À pied ou en raquettes, il est possible de prolonger la balade jusqu'au col de Joux Plane et la Bourgeoise, pour une magnifique randonnée à la Journée (non tracée).

L'accès se fait depuis Morzine par la télécabine du Pléney, ou depuis Les Gets par celle des Chavannes. Plusieurs bars-restaurants jalonnent la balade.



Walkers can also set off from Déteches park in the centre of Morzine, or follow the riverbank (Dranse) towards Nyon on the 'Renard' route.

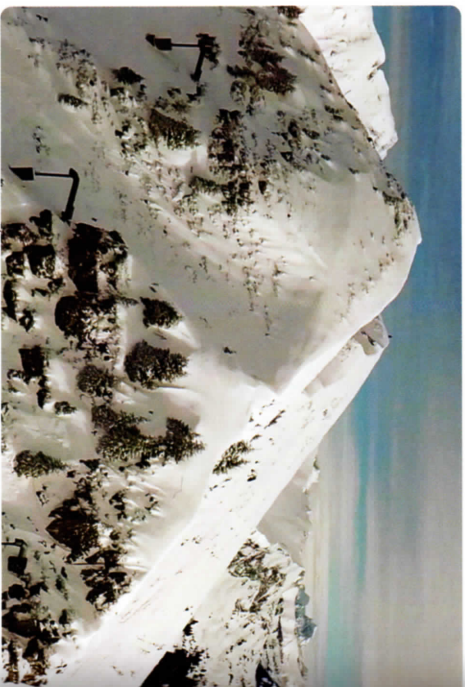
These two easy routes are possible on foot or snowshoes after heavy snowfalls.

The Pléney-Chavannes sector offers a 6km nordic track. The circuit's altitude (1500 m) guarantees excellent snow all winter. This area is very sunny and has panoramic views: from the Pléney's 'belvédère', or 360° viewpoint, there's an orientation table which is an excellent place to gaze at the Mont-Blanc range.

On foot or with snowshoes, it's possible to carry on as far as the Joux Plane pass (col) and Bourgeoise, for a wonderful full-day trek.

From Morzine, access is via the Pléney cable car. It is also possible to get there by car, via Les Gets/Les Chavannes. Please note that there are many places on the circuit where you can stop for something to eat and drink.





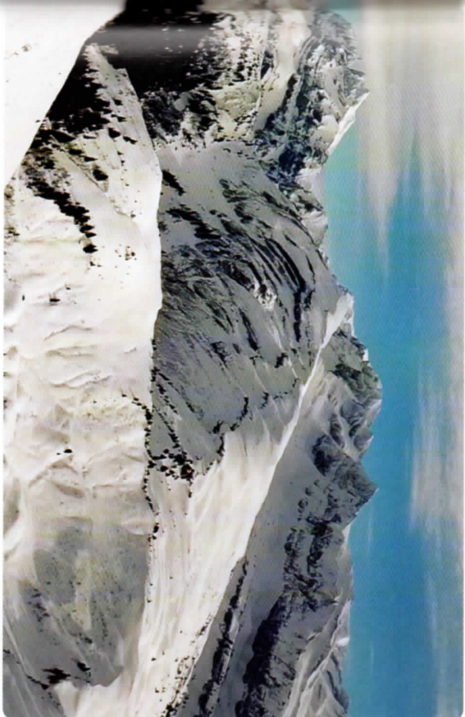
## VALLÉE DE LA MANCHE THE MANCHE VALLEY AREA

Cette vallée sauvage, sans aucune remontée mécanique, entre 1100 et 1400 m d'altitude, est le site idéal pour découvrir les activités nordiques.

Le secteur, baptisé « Mines d'Or Expérience », est agrémenté d'une aire de jeux pour les enfants, avec un igloo, une aire de glissade, des sculptures d'animaux et des sculptures en glace. La zone propose une belle piste de ski de fond et un sentier pour marcher à pied ou en raquettes. Comme il s'agit du même tracé, les piétons et les raquetistes sont invités à respecter le tracé de la piste de fond (doubles rails).

On peut emprunter le sentier à pied depuis le centre de Morzine ou rejoindre directement l'Erigné en voiture ou en navette gratuite (ligne E). Le chemin suit la Dranse (rivière). Il est donc accessible depuis les nombreux ponts qui jalonnent la vallée.

Quelques auberges, à l'Erigné ou sur le chemin du Lac des Mines d'Or, permettent de faire une pause et de se restaurer.



## LAC DE MONTRIOND MONTRION LAKE

Ce lac de montagne est le 3<sup>ème</sup> plus grand lac naturel de Haute-Savoie. N'ayant aucun accès en ski alpin, on le découvre exclusivement grâce aux activités nordiques. C'est un lieu reposant pour ceux qui apprécient la balade dans une ambiance montagnarde. La falaise tombe à pic au pied du lac et les grandes forêts de sapins et épicéas qui l'entourent lui donnent un air canadien.

Attention à bien vous couvrir, car ce secteur demeure à l'ombre une grande partie de l'hiver : ambiance Grand Nord assurée ! Face à l'afflux de pratiquants des diverses disciplines nordiques, les espaces de marche et de ski de fond sont différenciés. La piste en forêt en rive gauche et surplombant le lac est interdite en raison du risque d'avalanches.

À chaque extrémité du lac et à Ardent, des auberges et bars offrent l'opportunité de pauses réconfortantes.

L'accès au lac de Montriond et à Ardent se fait en voiture ou en navette (ligne M, arrêt "école" derrière la mairie).

Montriond lake is the 3rd largest natural lake in the Haute-Savoie. The best way to explore it is on foot or cross-country skis since there is no access for downhill skiers. The site is perfect for a relaxing stroll in the mountains, deep in a valley where there's an imposing cliff face and fir trees all around.

Please note: wrap up warm because parts of this sector are shaded for much of the winter; a Frozen North experience is guaranteed! Given the increasing popularity of Nordic sports, the decision was taken to attribute dedicated areas to walkers (and snowshoers) and cross-country skiers. The forest track on the left of the river looking down the valley ("rive gauche") is out-of-bounds because of the avalanche risk.

Each end of Montriond lake offers plenty of comfortable inns and bars where you can take a break.

Access to Montriond lake is possible by car or free shuttle (M circuit, start behind the Town Hall, "école" stop).







# 1 SKI DE FOND DANS LA VALLÉE DE LA MANCHE

## CROSS-COUNTRY SKIING IN VALLÉE DE LA MANCHE



### CLASSIQUE OU SKATING ?

Le ski de fond (ou ski nordique) propose deux techniques qui se pratiquent avec un matériel différent :

Le style classique (ou pas alternatif) se pratique dans des rails parallèles sous forme de pas glissés.

Le skating (ou pas de patineur) se rapproche du roller ou du patin à glace et se pratique sur des surfaces lisses.

Quelle taille de bâtons choisir ?

Pour le style classique, les bâtons doivent vous arriver sous les aisselles.

Pour le skating, les bâtons doivent vous arriver sous le menton.

### WHICH STYLE: CLASSIC OR SKATING?

Cross-country skiing (also called Nordic skiing) can be done in one of two ways with different equipment.

The classic style (also called the alternating rhythm) is done by sliding the skis forwards one after the other in prepared parallel grooves.

The skating style (also called the skater's rhythm) is a similar movement to rollerblading or ice skating which is done on smooth surfaces.

What size poles to choose ?

For classic style the poles should reach your armpits. For skating, the poles should reach your chin.

La piste de fond débute au parking de Nyon, au pied du téléphérique du même nom : (accès en voiture ou en navette gratuite - lignes N ou E arrêt "téléphérique de Nyon").

Ce secteur offre un circuit (aller-retour) d'une quinzaine de kilomètres tracés pour le style classique, jusqu'au Lac des Mines d'Or, Chardonnière et les Terres Mauduites. Dans un cadre sauvage et préservé, la partie entre Nyon et l'Érigné est accessible à tout le monde.

Dû à l'étroitesse du sentier, il n'y a pas de double tracé (pas de skating) ; au-delà, la maîtrise du chasse-neige est impérative (pentes assez raides).

Attention, vous pouvez croiser des skieurs qui descendent du Col du Fomet, du Col de Cou ou de celui de la Golèse.

The route from Nyon to l'Érigné is suitable for everyone. Access by car or free shuttle (N or E circuits, "téléphérique de Nyon" stop).

The sector offers some 15km of maintained tracks from Nyon car park to the Mines d'Or lake, Chardonnière and Terres Mauduites.

For cross-country skiers, please note there is no "double track" preparation and little space for skating. Users must be able to snowplough if planning to go beyond l'Érigné.

Beware! You may well come across skiers heading down from the Col du Fomet, the Col de Cou or from the Col de la Golèse.

**PISTE MOYENNE**  
**PISTE DIFFICILE**



## 2 DE L'ÉRIGNÉ À CHARDONNIÈRE FROM L'ÉRIGNÉ TO CHARDONNIÈRE



### AU PIED DES TERRES MAUDITES, UN SITE AU CARACTÈRE SAUVAGE...

**D** Départ de l'érigné (vallée de la Manche), à la fin de la route déneigée. Empruntez la piste de fond qui remonte par le pont jusqu'au Chamy.

**1** Poursuivez par le sentier en forêt qui part à droite et remonte le long de la Dranse.

**2** Arrivé au pont de Chardonnière, prenez la direction du refuge de Chardonnière en passant devant le chalet de l'ONF.

**3** Sur le plat de Chardonnière, empruntez la boucle des fondueurs et revenez sur vos traces jusqu'au chalet ONF. Retour à l'érigné par le même chemin.

### AT THE FOOT OF THE TERRES MAUDITES, A WILD SETTING...

**D** Start from l'érigné in the Manche Valley, at the end of the snow-cleared part of the road. Follow the cross-country ski tracks that go up via the bridge to Chamy.

**1** Follow the path through the forest that heads off on the right and continues to climb alongside the river.

**2** Arriving at Chardonnière bridge, follow the cross-country skiers' circuit to the Chardonnière refuge, passing in front of the ONF chalet.

**3** At Chardonnière, follow the cross-country ski track and loop back to the ONF chalet. Return to l'érigné by the same path.



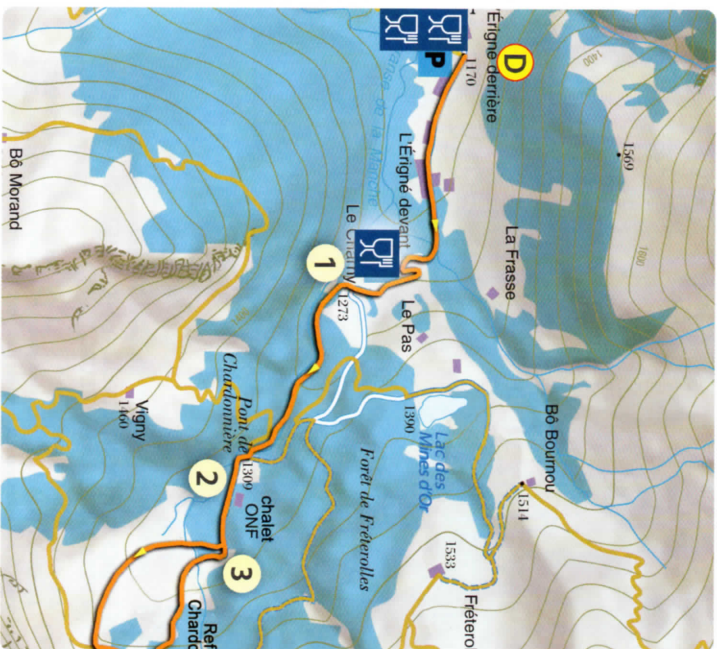
2h  
Aller/Retour



Selon  
météo



- 150 m  
(1170m-1320m)



### ET NOS AMIS LES CHIENS !

Pendant vos balades, pensez à tenir vos chiens en laisse pour qu'ils ne dérangent pas la faune : lièvres, blanchots, foulines, belettes...

Ne pas oublier le petit sac : on adore les chiens, mais pas leurs crottes !

### WE LIKE DOGS!

During your walks, please keep your pets on a lead so they do not disturb the wildlife: hares, weasels, ...

Don't forget the little bag: we love dogs, but not their poop!



### 3 DE L'ÉRIGNÉ À FRÉTEROLLES FROM L'ÉRIGNÉ TO FRÉTEROLLES



**2h30 aller/retour**  
+ 2h15 pour la variante  
+363m Erigné > Fréterolles  
+750m Erigné > col de Cou

**Non damé**  
selon enneigement  
+  
- Selon météo

#### UNE MARCHÉ EN MONTAGNE POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR...

**D** Départ de l'Erigné (vallée de la Manche), à la fin de la route déneigée. Empruntez la piste de fond qui remonte par le pont jusqu'au Charny.

**1** Prenez à gauche jusqu'au lac des Mines d'Or.

**2** Du refuge des Mines d'Or (l'Erigné l'hiver), suivez les traces des skieurs et fondeurs qui remontent vers le Col de Cou. Le sentier est praticable sans danger jusqu'au chalet de Fréterolles.

#### HIGH MEADOW TOUR.

**D** Set off from l'Erigné in the Manche Valley at the end of the snow-cleared part of the road. Follow the cross-country ski tracks that go up via the bridge to Charny.

**1** Turn left and continue up to the Lac des Mines d'Or.

**2** From the Mines d'Or refuge (closed in winter), follow the ski tracks that head up towards the Col de Cou. The path is safe from avalanches as far as the Fréterolles chalet.



**ITINÉRAIRE NORMAL REGULAR ITINERARY**  
**VARIANTE OPTIONAL ITINERARY**

**V ENVIE D'ALLER PLUS HAUT ?**

La variante jusqu'au Col de Cou vous enlève dans l'espace sauvage de la montagne.

Avant de vous y aventurer, vérifiez la météo et les conditions de nivologie (les risques d'avalanches) auprès des professionnels de la montagne. Partez couvert et n'oubliez pas d'emporter à boire et à manger.

La meilleure façon de découvrir la montagne reste de s'assurer les services d'un professionnel.

**V FEEL LIKE GOING A LITTLE HIGHER?**

The Col de Cou option takes you up into a wide mountain wilderness.

But before adventuring off here, ask mountain professionals about the weather forecast and snow conditions (for possible avalanche risks).

Make sure you are well covered-up and don't forget some food and drink.

The best way to discover the mountain is to use a professional.

## 4 SKI DE FOND AU PLÉNEY-CHAVANNES

CROSS-COUNTRY SKIING AT PLÉNEY-CHAVANNES



Le secteur Pléney-Chavannes propose une boucle au relief varié d'environ 4,5 km, avec double traçage pour le skating et le style classique, ce qui en fait un lieu idéal pour l'entraînement en ski de fond.

Au sommet de la télécabine du Pléney (accès payant), montez tout droit devant vous, puis longez le tapis roulant. Au sommet du tapis roulant, traversez les pistes de ski alpin à droite (en restant à la même altitude) et passez sous le télésiège du Belvédère puis sous celui de Nabor : la piste de fond débute juste après (environ 250 m entre le sommet du tapis et le départ de la piste).

Un balisage de la piste de fond vous aidera à vous orienter. Vous pouvez chauffer vos skis sous la ligne du télésiège.

L'accès est aussi possible par les Gets : en voiture ou par la télécabine des Chavannes (accès payant) jusqu'au départ de la piste verte. Attention, la boucle rouge n'est ouverte qu'en cas de très bon enneigement.

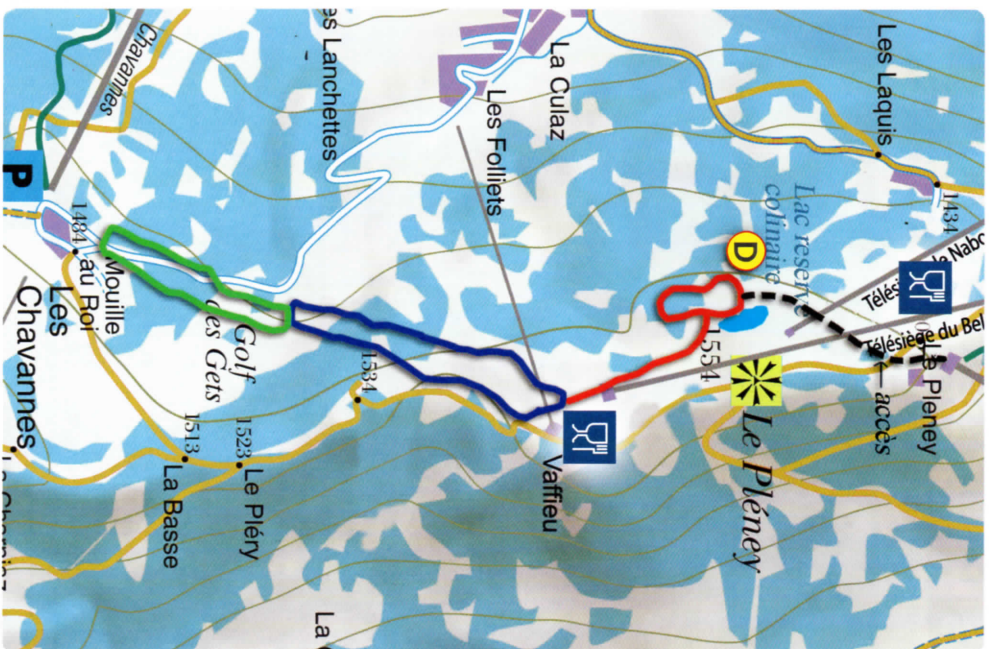
**PISTE FACILE EASY PATH**  
**PISTE MOYENNE AVERAGE PATH**  
**PISTE DIFFICILE DIFFICULT PATH**  
**JONCTION > DÉPART**  
**ACCES TO DEPARTURE**

The Pléney-Chavannes sector offers a hilly circuit over approximately 4.5km with a double track preparation for cross-country skiers. The technical nature of this route makes it ideal for cross-country training.

From the arrival area (Pléney cable-car, access fee), head uphill and to the left, alongside the beginner skiers' magic carpet (conveyor belt). At the top of the magic carpet, cross the slope to the right (without going downhill) and pass underneath the Nabor chairlift: the cross-country track starts just behind this point. A good place to put your skis on is below the chairlift.

This is also accessible from Les Gets using the Chavannes chairlift or by car.

The red part will only open in really good snow conditions.





## 5 DU BELVÉDÈRE DU PLÉNEY AUX CHAVANNES

FROM PLÉNEY TO CHAVANNES



### UN PANORAMA GRANDIOSE SUR MORZINE ET LES SOMMETS AVOISINANTS...

**D** Au sommet de la télécabine du Pléney (accès payant), montez à gauche sur la crête pour rejoindre la piste damée réservée aux piétons, qui longe le tapis roulant, passe par la table d'orientation sous le télésiège du Belvédère et rejoint le Vaffieu.

**1** À l'arrivée du télésiège du Belvédère, continuez sur la piste balisée et damée qui passe sous le télésiège des Follies.

**2** Poursuivez jusqu'à l'arrivée de la télécabine des Chavannes.

**3** Le retour se fait par le même itinéraire qui longe la piste de ski de fond. Rejoignez votre point de départ vers le télécabine du Pléney en longeant le télésiège du Belvédère.

1h30 aller/retour

### A GRANDIOSE PANORAMIC VIEW OVER MORZINE AND THE NEIGHBOURING SUMMITS

**D** Start by going up in the Pléney cable-car (access charged). At the exit of the gondola, climb on the left to join the groomed piste reserved for walkers next to the beginners area, pass the orientation table under the Belvédère chairlift to reach the Vaffieu restaurant.

**1** When you've reached the end of the Belvédère chairlift, follow the marked and groomed trail that runs under the Follies' chairlift.

**2** Walk down to the Chavannes cablecar arrival area.

**3** The return is on the same route along the cross-country ski piste. Rejoin the starting point of the Pléney gondola by following the length of the Belvédère chairlift.

### ATTENTION AUX SKIEURS !

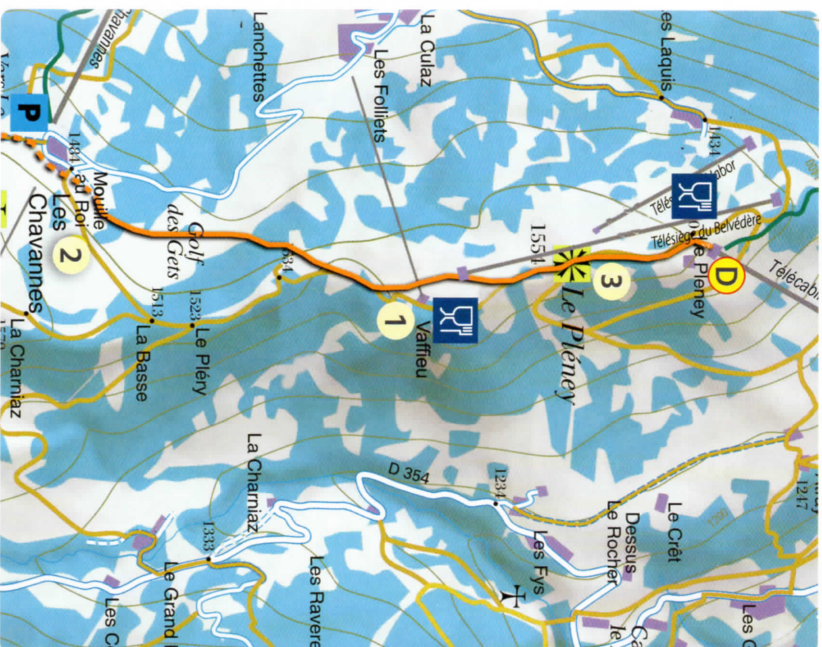
Ce circuit d'altitude vous est conseillé par beau temps pour admirer la vue magnifique sur la vallée d'Aulps et le Mont-Blanc.

Attention ! Vous êtes ici sur le domaine skiable de Morzine. Pensez donc à rester sur les chemins piétons et tenez vos chiens en laisse.

### WATCH OUT FOR SKIERS!

This circuit at altitude is recommended when the weather is fine because of its magnificent view over the Aulps valley and Mont-Blanc.

But watch out! You are in the Morzine ski area. Make sure you stay on the walkers' tracks and keep your dogs on a lead.



## 6 SKI DE FOND À SUPER MORZINE / AVORIAZ

### CROSS-COUNTRY SKIING AT SUPER MORZINE / AVORIAZ

Le plateau du Proclou, prolongé par les pistes des Crêtes de Zore et de Super-Morzine, offre 26 km de pistes de tous niveaux, des pistes vertes à noires, avec de magnifiques points de vue.





C'est un endroit parfait pour l'entraînement au ski de fond, ce domaine alternant des passages sauvages en forêt et des lieux plus fréquentés, en bordure de pistes de ski alpin.

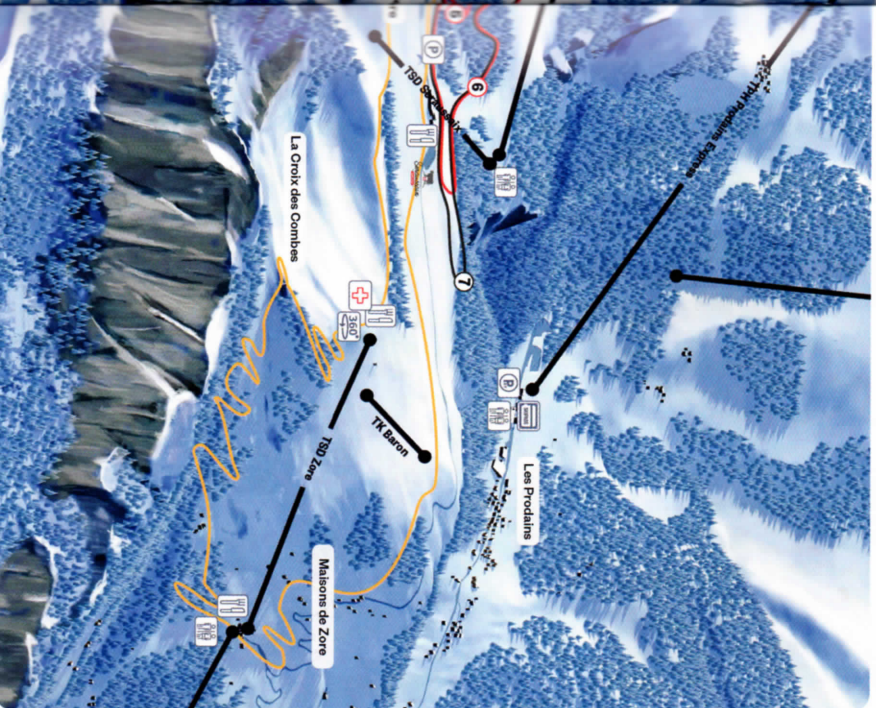
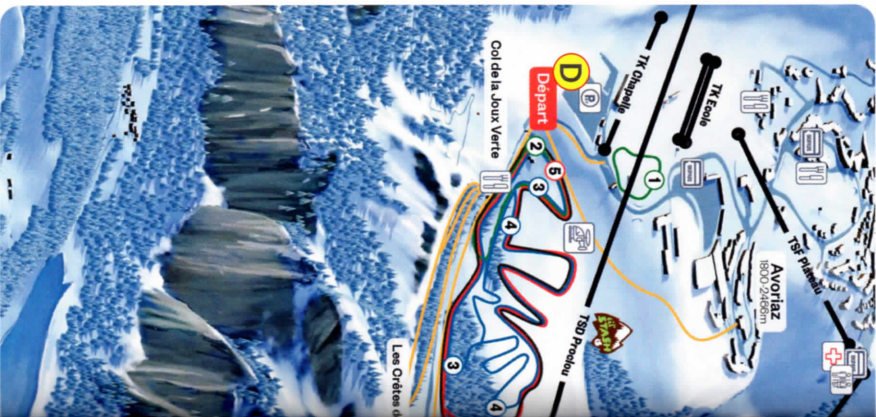
ACCÈS : VOIR PAGE 8

The sector is suitable for all levels with 26km of pistes of all levels from green to black.

It's the perfect place for cross-country ski training with unspoilt areas in the forest, and busier sections near the alpine ski pistes.

FOR ACCESS: SEE ON PAGE 8

- |  |                           |        |
|--|---------------------------|--------|
|  | <b>1 LA CHAPELLE</b>      | 0,5 km |
|  | <b>2 JOUX VERTE</b>       | 1,6 km |
|  | <b>3 AVOREAZ</b>          | 3,0 km |
|  | <b>4 PROCLOU</b>          | 3,8 km |
|  | <b>5 CREUX DE LA JOUX</b> | 4,0 km |
|  | <b>6 SERAUSSAIX</b>       | 5,0 km |
|   | <b>7 BARON</b>            | 5,5 km |



- CHEMIN MIXTE PIÉTONS/FONDEURS MIXED PATH  
 PISTE FACILE EASY PATH  
 PISTE MOYENNE AVERAGE PATH  
 PISTE DIFFICILE DIFFICULT PATH  
 PISTE TRÈS DIFFICILE VERY DIFFICULT PATH



## 7 LES CRÊTES DE ZORE THE CRÊTES DE ZORE



### BALADE FACILE EN FORÊT AVEC DE JOLIS POINTS DE VUE

Itinéraire au choix : depuis Avoriaz ou depuis le Col de la Joux Verte.

**D<sub>1</sub>** Depuis Avoriaz, prenez la direction du Prodrou, passez près de l'altiport pour remonter jusqu'au col de la Joux Verte.

**D<sub>2</sub>** Départ du Col de la Joux Verte, stationnez près du restaurant.

**1** Au Col de la Joux Verte, rejoignez la piste tracée pour les piétons qui part à gauche de la route en montant et longes les crêtes en forêt jusqu'au télésiège de Zore. De là, admirez la jolie vue sur les sommets de la vallée d'Abondance.

**2** Le retour se fait par le même itinéraire.

Vous pouvez également faire ce circuit en partant du centre de Morzine.

**D<sub>v</sub>** Prenez alors la télécabine de Super Morzine, puis le télésiège de Zore (accès payant), accessible aux piétons à la montée comme à la descente.

**V<sub>1</sub>** Du sommet du télésiège, randonnez jusqu'au Col de la Joux Verte ou Avoriaz par le sentier piéton qui suit, en sous-bois, les crêtes. Retour par le même itinéraire.

### AN EASY TREK THROUGH THE FOREST WITH BEAUTIFUL VIEW POINTS

Choose where to start: from Avoriaz or from the Joux Verte pass.

**D<sub>1</sub>** Starting from Avoriaz, head towards Prodrou, walking past the heliport until you reach the Joux Verte pass.

**D<sub>2</sub>** Start from the Joux Verte road, and park near the restaurant at the pass ('Col').

**1** At the Joux Verte pass, cross the road and follow the walkers' track that heads off on your left, and follow the ridge through the forest until you get to the Zore chairlift. Here there's a great view of the summits over the Abondance valley.

**2** To get back: follow the same route.

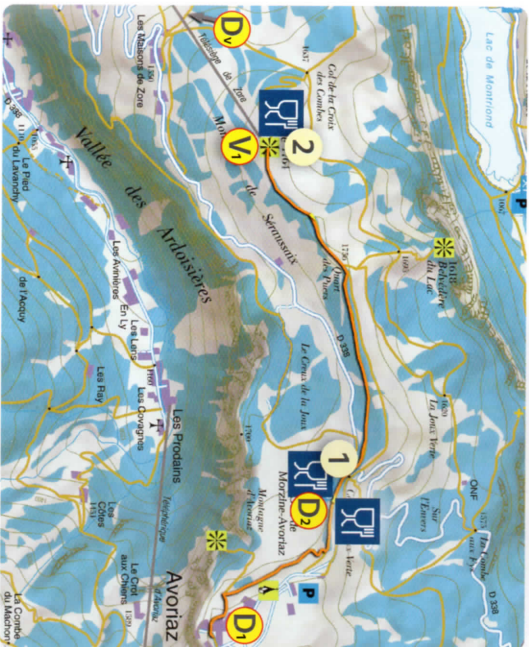
You can also do this circuit setting off from the centre of Morzine.

**D<sub>v</sub>** Take the Super-Morzine (access charged) gondola lift that leaves from the centre of Morzine, then the Zore chairlift, accessible to walkers.

**V<sub>1</sub>** then hike up to the Joux Verte pass or to Avoriaz along the walking path that runs through the woods along the ridge. To get back: follow the same route.



Sentier à plat  
 Avoriaz-Zore : 2h45 aller/retour  
 Selon enneigement



## 8 SUPER-MORZINE SUPER-MORZINE



UNE BALADE AGRÉABLE GRÂCE AUX REMONTÉES MÉCANIQUES...

A TREK THAT'S MADE EASY THANKS TO SKI LIFTS.

### DEPUIS MORZINE

- D<sub>1</sub>** Empruntez la télécabine de Super-Morzine puis le télésiège de Zore (accès payant).
- 1** Remontez vers Avoriaz par les crêtes de Zore pour rejoindre le col de la Joux Verte.
- 2** Pour retourner vers Morzine, empruntez la piste qui longe la route sur sa gauche en descendant.
- 3** L'itinéraire traverse la chaussée pour rejoindre la télécabine de Super-Morzine que vous emprunterez pour redescendre à Morzine (accès payant).

### DEPUIS AVORIAZ

- D<sub>2</sub>** Prenez la direction du Proclou, passez près de l'aéroport pour rejoindre le col de la Joux Verte.
  - 1** Poursuivez la descente par la piste damée qui longe la route sur sa gauche.
  - 2** L'itinéraire traverse la chaussée pour rejoindre le télésiège de Zore (accès payant) que vous emprunterez pour rentrer à Avoriaz, par les Crêtes de Zore et le Proclou.
- Cet itinéraire est long ! Prévoyez de déjeuner en cours de route (pique-nique ou restaurant).

### FROM MORZINE

- D<sub>1</sub>** Go up on the Super-Morzine gondola lift, then catch the Zore chairlift (access charged).
- 1** Hike up towards Avoriaz via the Zore ridge, until you get to the Joux Verte pass.
- 2** To get back down to Morzine, follow the track on the left-hand side of the road.
- 3** The route crosses the road and takes you back to the Super Morzine gondola, which you catch back down to Morzine (access charged).

### FROM AVORIAZ

- D<sub>2</sub>** Set off towards Proclou, walking past the heliport towards the Joux Verte pass.
- 1** Continue downhill via the groomed track, that runs along the left-hand side of the road.
- 2** The path crosses the road and leads to the Zore chairlift (access charged) which you catch to take you back to Avoriaz, via the Zore ridge and Proclou.

This itinerary is long, so plan to lunch on the way (picnic or restaurant).

**D'Avoriaz : - 400 m et + 90 m**  
**De Morzine : - 360 m**

**3h30 aller/retour**

**+/-**  
**Itinéraire long**

**Selon enneigement**





## 9 SKI DE FOND AU LAC DE MONTRIOND CROSS-COUNTRY SKIING AT MONTRIOND LAKE



Ce circuit permet de découvrir le cadre sauvage du lac et une belle balade en forêt jusqu'au hameau des Albertans, sur un itinéraire sans grand dénivelé (environ 100 m).

Sauf le passage entre le bout du lac et Les Albertans présente une petite montée raide qui peut être technique aussi à la descente. La longueur totale de la boucle jusqu'aux Albertans est d'environ 6,5 km. La partie le long du lac est souvent fréquentée par les piétons, mais assez large pour pratiquer le skating, le reste du circuit est plus tranquille, avec double tracage (skating et style classique).

L'accès au lac de Montriond se fait en voiture ou en navette (Ligne M, départ derrière la mairie de Morzine, arrêt "École", puis arrêt "Montriond le bout du lac"); on peut chausser ses skis sur ces deux parkings. On peut également rejoindre directement le village des Albertans en voiture.

This circuit takes in the lake's untouched surroundings by means of a lovely route through the forest as far as Albertans hamlet – all of 100m uphill.

The passage at the end of the lake as far as Albertans is the only slightly tricky place – there and back. The total length of the circuit as far as Albertans is about 6.5km. The lakeside track is often used by walkers but it is wide enough to cross-country skate; the rest of the circuit is quieter with double tracing (for skating and classic styles).

Access to Montriond lake is possible by car or free shuttle (M circuit, from Morzine center stop "Montriond le bout du lac"). You can put your skis on at either car park. There is also car access to Albertans hamlet.

**PISTE FACILE EASY PATH**  
**PISTE DIFFICILE DIFFICULT PATH**



# 10 LE LAC DE MONTRIOND JUSQU'À ARDENT

## MONTRIOND LAKE TO ARDENT

### UN SITE SAUVAGE AUX ALLURES CANADIENNES...

Ce sentier peut se faire à pieds ou en raquettes, mais les piétons apprécieront le chemin le long du lac du côté non boisé, qui est damé et donc plus facile pour marcher. Pour pratiquer la raquette, il est conseillé de partir du bout du lac sur le sentier qui est réservé à cette activité.

**D** Départ du parking à l'entrée du lac.  
Empruntez la piste qui longe le lac sur son versant non boisé.

Au bout du lac :

- 1 - pour les piétons, empruntez le sentier qui part à gauche au fond du parking et qui rejoint les Albertans sur un tracé damé.
- 2 - pour les raquettes, empruntez le sentier en sous-bois (à gauche juste après l'hôtel) qui longe le torrent jusqu'aux Albertans.

Des Albertans, il existe deux sentiers parallèles pour aller jusqu'à la cascade d'Ardent : le premier non damé pour les raquettes et le second damé pour les piétons.

**3** À Ardent, vous pouvez continuer jusqu'à la réserve naturelle des Parçhets où vous pourrez peut-être observer les chamois qui sont ici nombreux. Le retour se fait par le même itinéraire.

### A WILD PLACE NOT UNLIKE CANADA...

This route is possible on foot or with snowshoes. All walkers will enjoy taking the open lakeside path, since it is groomed and easier to walk along. Snowshoers are advised to start at the end of the lake furthest from Montriond, since this sector is reserved for the activity.

**D** Start from the car park at the lake's edge (on the opposite side to the forest).

At the far end of the lake :

- 1 - walkers should take the groomed path which goes off to the left and up to the hamlet of Albertans.
- 2 - snowshoers should take the path through the woods (to the left just after the hotel) which follows the river as far as the hamlet of Albertans.

From Albertans hamlet, there are two parallel routes leading to Ardent waterfall: the first is not groomed and ideal for snowshoers; the second is groomed for walkers.

**3** In Ardent, you may want to continue up to the Parçhets nature reserve to admire the many chamois deer which are often there. To come home, simply retrace your steps.

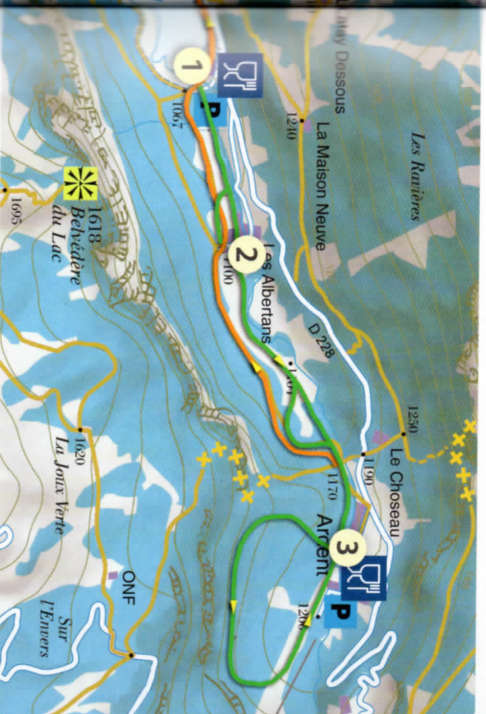
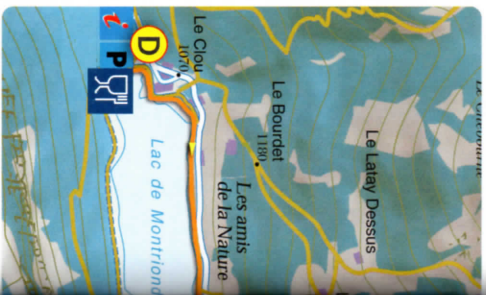


3h30 Aller/Retour  
(circuit total)

+200m

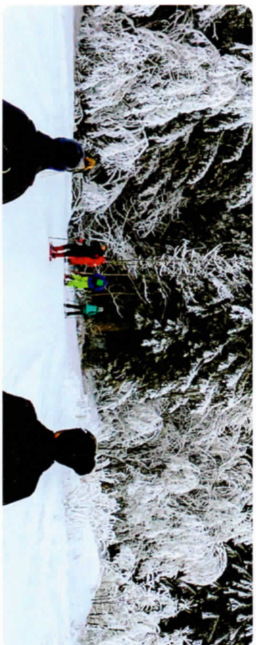
Itinéraire long

CHEMIN PIÉTONS PEDESTRIAN PATH  
SENTIER RAQUETTES TRAIL FOR SNOWSHOES





## 11 LES DÉRÊCHES



### UNEBALADE FACILE EN SOUS-BOIS AU CŒUR DE MORZINE

**D** Départ du Palais des Sports de Morzine. Empruntez le sentier qui longe la Dranse (parcours santé) sur sa rive droite.

**1** La petite boucle vous fait revenir à votre point de départ par le premier pont à gauche en face du centre équestre.

**2** Pour la grande boucle, poursuivez jusqu'au 2<sup>e</sup> pont (Pont des Dérêches).

**3** Jusqu'à Montoriond. Empruntez le pont à gauche après le stade de foot pour rentrer par la rive gauche.

Le retour se fait par la rive gauche de la Dranse.

### LES TOUT-PETITS AUSSI...

Vous pouvez bien sûr emmener les tout-petits lors de vos sorties en montagne. Pensez à bien les équiper contre le froid, surtout si vous les transportez dans un porte-bébé. Vérifier alors régulièrement la température des mains et des pieds qui, inactifs, risquent très vite de se refroidir, voire de geler... et n'oubliez pas les lunettes de soleil !

### FOR THE VERY YOUNG AS WELL...

You can of course take your little ones with you when going out in the mountains. Just don't forget to wrap them up well to protect them against the cold, especially if you are carrying them in a back-pack. Regularly check the temperature of their hands and feet, which are not moving and can quickly get cold or even frostbitten. Don't forget sunglasses!

### AN EASY WALK THROUGH THE WOODS IN THE HEART OF MORZINE

**D** Start from the Palais des Sports (indoor ice rink) in Morzine. Follow the path on the right-hand side of the river Dranse (where there is a fitness circuit).

**1** On the short circuit you can return to your starting point by crossing over the first bridge on your left.

**2** For the long circuit, continue to the second bridge.

**3** The complete tour will take you as far as Montoriond's sawmill. Follow the path all the way to a bridge that's on your left.

Return to Morzine by following the path on the other side of the river Dranse.



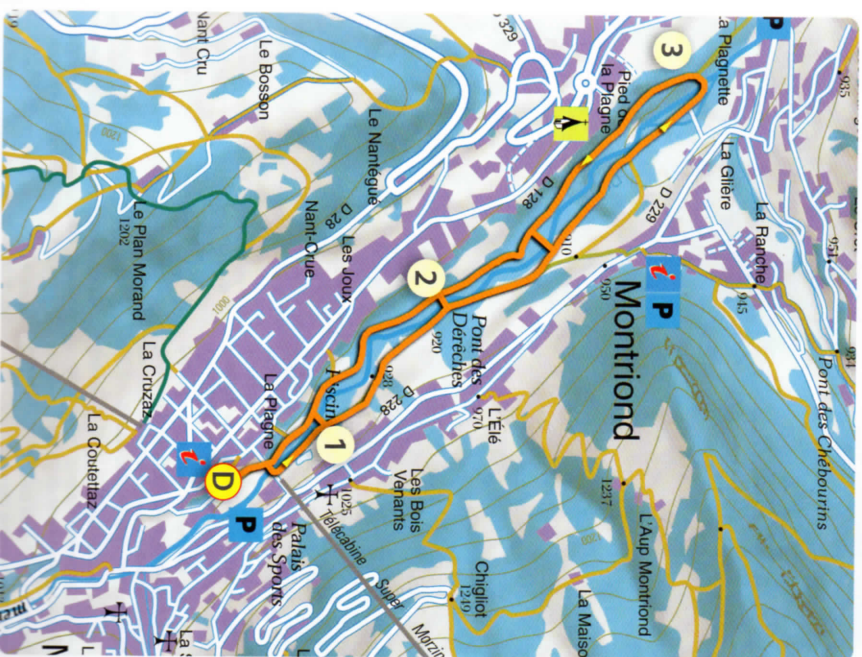
Balade familiale, passages verglacés en cas de grand froid



20 mn pour la petite boucle  
50 mn pour la grande boucle  
1h15 pour le tour complet



Sentier à plat



## 12 LE SENTIER DU RENARD FOXES' TRAIL



Selon enneigement



+180 m jusqu'à l'Érigné.

### UNE BALADE FACILE LE LONG DE LA DRANSE

**D** Départ de l'Église, traversez la rivière en empruntant le Vieux Pont, tournez à gauche après la bibliothèque et suivez la « rue Bidon ». À la sortie de la petite passerelle métallique, vous empruntez le « Chemin du Renard » à gauche qui démarre au niveau de la caserne des pompiers.

**1** En débouchant sur le parking du téléphérique de Nyon, il est possible de monter sur votre droite vers la cascade de Nyon (+15 minutes aller/retour).

**2** Le sentier reprend après le parking et se poursuit le long de la Dranse. Il rejoint le grand plat de l'Érigné.

Attention : pistes de fond.  
Retour par le même chemin.



Jusqu'à 2h30 aller/retour

### AN EASY WALK ALONG THE DRANSE

**D** Start from the church and cross over the old bridge, go below the road via the metal bridge and to the first information board. The footpath follows the river Dranse, and has various information boards that inform readers about the fox, the nature trail and the valley's geology.

**1** When you arrive at the Nyon car park, there's a choice of walking up to the right to see the Nyon waterfalls (15 minutes return trip).

**2** The footpath then continues from the other end of the car park, along the river bank. It continues up to the plateau at l'Érigné.

Please watch out for cross-country skiers.  
Return by the same route.



### PENSEZ AUX FONDEURS !

Attention à ne pas marcher dans les rails tracés pour les fondeurs.

### MARCHEZ BIEN ÉQUIPÉ !

En randonnée comme en raquettes, soyez bien équipé : bien chaussé, lunettes de soleil, eau en quantité suffisante.

### THINK ABOUT

#### CROSS-COUNTRY SKIERS!

Be careful not to walk in cross-country tracks.

#### BE PREPARED WHEN YOU GO WALKING!

Whether you're walking or snowshoeing, take the right equipment: sturdy shoes, sunglasses and plenty of water!





## AVANT DE PARTIR BEFORE SETTING OFF

### VÊTEMENTS ET MATÉRIEL

En règle générale, les pratiquants sont habillés trop chaudement pour la randonnée ou la raquette. Préférez des vêtements techniques et respirants aux doudounes ou combinaisons de ski.

De bonnes chaussures imperméables et montantes sont recommandées. Les gâtières sont utiles si vous évoluez dans des espaces vierges non damés.

Prévoyez des gants et un bonnet, que vous pourrez enlever si vous avez trop chaud, mais utiles en cas de pause. Enfin, même si le temps est couvert, les lunettes de soleil et la crème solaire sont indispensables.

Vous pouvez bien sûr emmener les tout-petits lors de vos sorties, mais pensez à bien les équiper contre le froid, surtout s'ils sont en porte-bébé. Vérifiez alors régulièrement la température des mains et des pieds qui, inactifs, risquent très vite de se refroidir.

Prenez un petit sac à dos contenant un pull ou une veste, pour vous couvrir en cas de pause, un téléphone portable, quelques euros et de l'eau.

Si vous n'avez pas prévu de vous arrêter dans une auberge, et si la sortie dépasse les 2 heures, emportez des barres énergétiques.

Pour les sorties à la journée, une petite trousse à pharmacie et une couverture de survie ne sont jamais superflues.

### CLOTHING AND MATERIAL

As a general rule, those not used to the mountains often dress too warmly for walking or snowshoeing. Choose «technical» clothing that breathes, rather than puffer jackets or ski suits.

For walking or snowshoeing, solid, waterproof and ankle-high walking boots are the best. Gaiters are useful if you plan on walking in virgin snow meadows where the snow has not been pisted.

Take gloves and a hat, you can take them off if you are too hot, but they are useful if you take a break.

Finally, even if it is a cloudy day, sunglasses and suntan lotion are indispensable.

You can of course take your Little ones with you when going out in the mountains. Just don't forget to wrap them well to protect them against the cold, especially if they are in back-pack. Regularly check the temperature of their hands and feet, which are not moving and can quickly get cold.

A small rucksack is useful to store a sweater or a jacket to put on during a break. A mobile phone, some cash and water are also handy.

If you not plan to stop somewhere to eat, and if your outing is over 2 hours, take some energy bars with you.

For full day outings, it is by no means over-cautious to take a small first-aid kit and a survival blanket.

## POUR VOTRE SÉCURITÉ FOR YOUR SAFETY

### PRUDENCE AVANT DE PARTIR.

En montagne, le risque est toujours présent, surtout l'hiver avec la neige, le froid, la nuit qui tombe vite et le mauvais temps.

Vous randonnez sous votre entière responsabilité, vous devez donc être en mesure de vous porter secours, ainsi qu'à ceux qui vous accompagnent.

Choisissez un itinéraire à votre portée et respectez la nature : restez sur les sentiers balisés et ramenez vos déchets. Toutes les pistes sont entretenues, mais certains secteurs peuvent être fermés en cas de manque de neige ou de danger d'avalanches. Merci de respecter la signalisation.

Prévenez vos proches de votre itinéraire et de votre heure de retour.

Toutes les balades peuvent se faire à pied, mais les raquettes sont toujours conseillées après des chutes de neige.

### BE PRUDENT BEFORE SETTING OFF

In mountains, risks are always present, especially in the winter with the snow. The cold, night falling quickly and bad weather.

You walk at your own responsibility, so you must be able to rescue yourself and those with you.

Choose a route within your capabilities and respect the environment: keep to the marked path and bring back all your rubbish. All tracks are maintained regularly, but some sectors may be closed according to prevailing snow conditions or avalanche risk. Thank you for respecting the signalisation.

Inform someone of where you plan to go and when you think you will be back.

All tracks are made for walkers, but snowshoes are always strongly advised after snowfalls.

## NUMÉROS UTILES USEFUL PHONE NUMBERS

Météo Chamoniix : 08 99 71 02 74 (appel payant)

Les bulletins de prévisions météo sont affichés dans les Offices de Tourisme.

Chamoniix weather forecast: +33 (0)8 99 71 02 74 (special fee)

The weather forecast is on display in the Tourist Offices.

### Numéro international de secours :

composez le 112 à partir d'un téléphone portable.

International rescue services : dial 112 from a mobile phone

# FORFAITS PIÉTONS ET FONDEURS

## LIFTPASSES FOR WALKERS AND CROSS COUNTRY SKIERS

Durant vos vacances à Morzine-Avoriaz, vous pouvez procurer un forfait piétons & fondeurs qui vous donnera accès aux télécabines suivantes : Pléney, Nyon, Super-Morzine, Prodains & Ardent.

Des tarifs sont proposés à la journée et à la semaine. Il existe aussi des tarifs « famille ».

En vente aux caisses de chacune des remontées mécaniques concernées. Grâce à ce forfait, vous pouvez accéder aux balades et secteurs de ski de fond décrits dans ce guide.

Attention : le téléphérique de Nyon ne donne accès à aucune piste de fond.

Les accès aux télésièges ne sont pas compris dans le forfait.

L'accès aux secteurs de ski de fond est gratuit à Morzine et à Avoriaz. Il convient juste de payer l'accès aux remontées mécaniques si vous les utilisez pour accéder aux secteurs d'altitude.

Access to cross-country routes is free throughout Morzine-Avoriaz, there is nothing to pay unless you plan on using the ski lifts to reach the Nordic sectors up the mountain.

Morzine-Avoriaz offers a walkers/cross country skiing liftpass which provide access to the following cable-cars: Pléney, Nyon, Super-Morzine, Prodains and Ardent.

You can purchase a single ticket or passes for 6 days. There are also "family passes".

On sale at the different lift offices.

Thanks to these passes, you can access all the hikes and areas of this book.

Please note: Nyon cable car does not provide access to cross-country skiing.

Access to chairlifts are not included.



## DOCUMENTATIONS

Si la découverte de ces activités vous a plu, vous pouvez vous procurer :

Les ouvrages ou topoguides spécifiques à chaque activité (raquettes, ski de randonnée, etc.) et cartes IGN sont en vente auprès des librairies et magasins de sport de la station.

## DOCUMENTATIONS

If you have enjoyed these activities, you can also find:

IGN maps, booklets or detailed route maps for each activity: walking, snowshoes and ski touring. Available in the resort's bookshops and sports shops.

### CONCEPTION & RÉALISATION

DESIGN & PRODUCTION  
l'Office de Tourisme de Morzine.

### MISE EN PAGE

GRAPHIC DESIGN  
www.jeanbastiensaveit.fr

### CRÉDITS PHOTO

PHOTOS SUPPLIED  
C. BOURREAU, V. PORET, Sam INGLES,  
Moth'Oxygène, ESF Morzine,  
Indiana Ventures, OT Morzine.

IMPRIMÉ EN FRANCE PRINTED IN FRANCE 12-2024

Ayant apporté tous nos soins à la réalisation de ce guide, nous ne saurions être tenus responsables des erreurs ou omissions commises involontairement et de quelque nature qu'elles soient. Document non contractuel. Ce document a été imprimé sur papier issu de forêts écogérées et avec des encres végétales. Optez pour le tri sélectif.

All due care and attention has been taken in the production and translation of this brochure. We cannot accept responsibility for any errors or omissions of any nature. This document has been printed on paper sourced from environmentally responsible forests and printed with vegetable inks. Choose to recycle.