

SCANNEZ-MOI



1 PASS  
ESTIVAL  
+ DE 70  
ACTIVITÉS!

MULTI  
PASS

Portes du Soleil  
SKI & BIKE

70 activités incluses • 100 activités avec des réductions.  
70 activities included • 100 activities with discounts.



MORZINE  
Experiences

GUIDE  
NORDIQUE

MORZINE AVORIAZ  
Portes du Soleil  
[www.morzine-avoriaz.com](http://www.morzine-avoriaz.com)

# COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

## HOW TO USE THIS GUIDE ?

### Piste vierge, aucune préparation

Just snow, no tracks

### Piste spécialement déamée pour les piétons et les raquettes

Track specially made for pedestrians and those with snowshoes on

### Tracéage piste de fond

Attention à ne pas piéter 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 beginners' 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 moyenne Intermediate

Piste difficile Difficult

Piste très difficile Very difficult

Variante Optional detours

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 photographier 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'hibernation,

- son impact sur la qualité des sols est quasi nul : terrassement quasi inutile pour la création des pistes, dégâts 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 earthsifting to create slopes, and piste preparation (compacting and tracings) 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

N°	Balade	Durée A/R	Dénivelé	Nature	Page
1	La vallée de la Manche			○	12 - 13
2	De l'Erligné à Chardonnière	2h30	- 150 m	○	14 - 15
3	De l'Erligné à Fréterolles	2h30	+ 363 m	○	16 - 17
4	Pléney - Chavannes			○	18 - 19
5	Du Belvédère du Pléney 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 Montrond			○	28 - 29
10	Le Lac de Montrond jusqu'à Ardent	3h30	+ 200 m	○	30 - 31
11	Les Dérêches	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, providers, security, etc.)

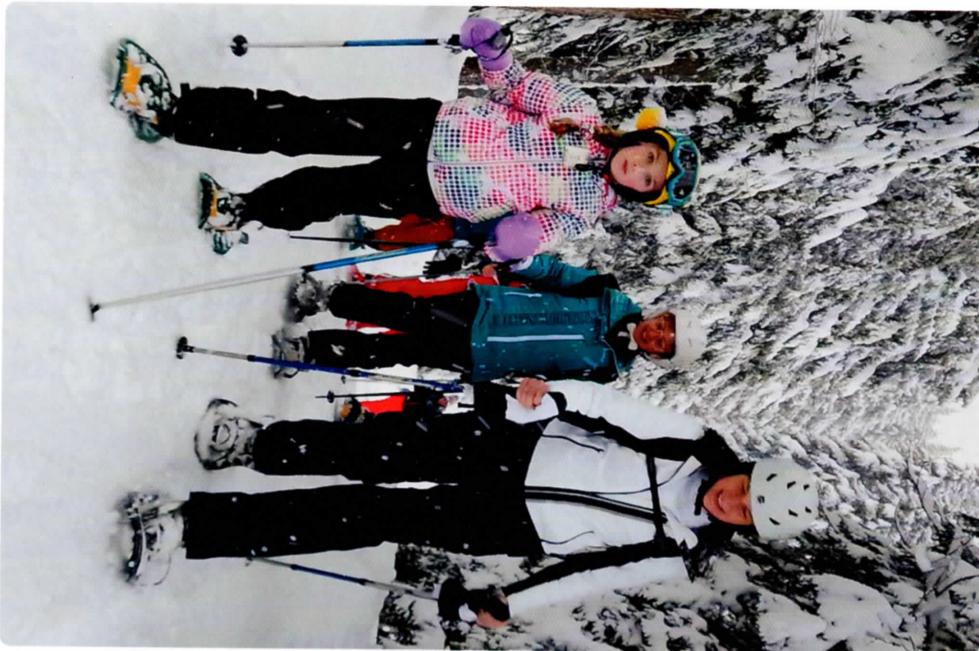
36 - 37

Forfaits piétons et fondueurs Liftpasses for walkers and cross country skiers

38

Documentation & crédits Documentation & credits

39





## 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 tracéage de la piste de fond (double rails).

On peut emprunter le sentier à pied depuis le centre de Morzine ou rejoindre directement l'Erigne 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'Erigne ou sur le chemin du lac des Mines d'Or, permettent de faire une pause et de se restaurer.



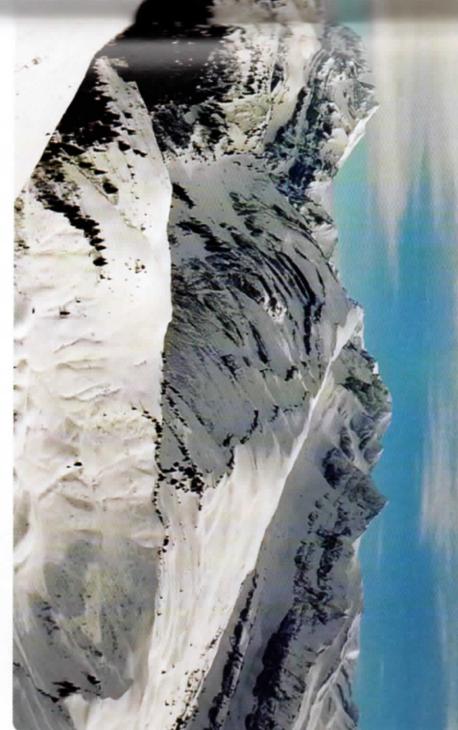
## LAC DE MONTRIOND MONTRION LAKE

Ce lac de montagne est le 3<sup>me</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).



The Manche valley (la vallée de la Manche) is an ideal place to try Nordic activities; it's pure backcountry; there are no ski lifts for miles and the altitude range is 1100m to 1400m.

The area, called "Mines d'Or Experience", is decorated with a playground for children, with an igloo, a sledging area, animal sculptures and ice sculptures. The sector offers some 20km of maintained tracks from Nyon car park (regular free shuttle service from the village centre - E circuit) to the Mines d'Or lake, Chardonnier and Terres Maudites.

It's also possible to reach l'Erigné directly by car or on the free shuttle from the village centre (E circuit).

Some restaurants are open to passersby in l'Erigné and the Mines d'Or, for a welcome break and something to eat or drink.

To ensure that everyone enjoys the sector, walkers and snowshoers are asked to keep off the pisted cross-country ski tracks.

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).





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



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

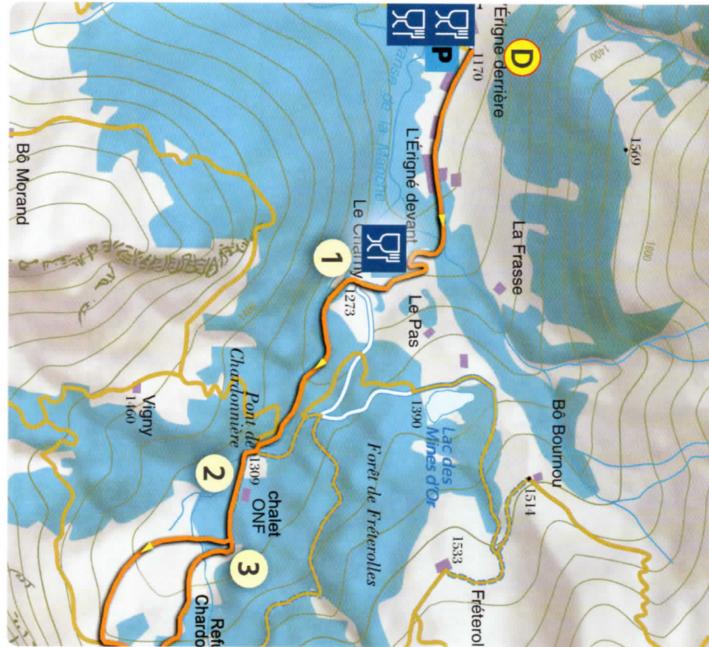
#### AT THE FOOT OF THE TERRES MAUDITES, A WILD SETTING...

- 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 Charny.
- 1** Poursuivez par le sentier en forêt qui part à droite et remonte le long de la Dranse.
- 2** Arrivé au pont de Chardonnier, prenez la direction du refuge de Chardonnier en passant devant le chalet de l'ONF.
- 3** Sur le plat de Chardonnier, empruntez la boucle des l'ondeurs et revenez sur l'Érigné par le même chemin.

- 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 Charny.
- 1** Follow the path through the forest that heads off on the right and continues to climb alongside the river.
- 2** Arriving at Chardonnier bridge, follow the cross-country skiers' circuit to the Chardonnier refuge, passing in front of the ONF chalet.
- 3** At Chardonnier, 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)

ACTIVITÉS HIVERNALES - RANDONNÉE



### ET NOS AMIS LES CHIENS !

#### WE LIKE DOGS!

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

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

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

### 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

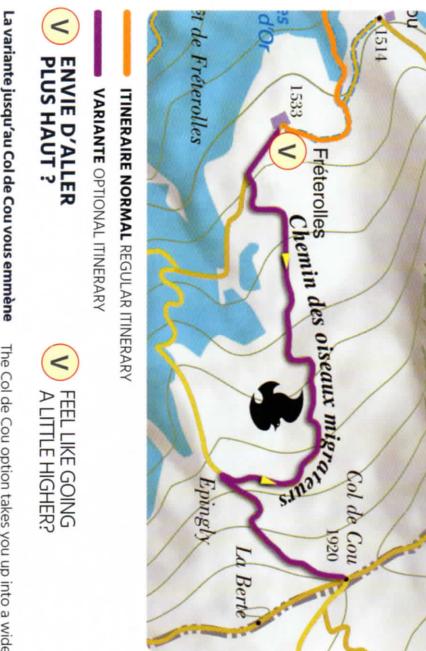
#### UNE MARCHÉ EN MONTAGNE POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR...

#### HIGH MEADOW TOUR.

- 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 Charny.

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

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



#### ITINÉRAIRE NORMAL REGULAR ITINERARY

#### VARIANTE OPTIONAL ITINERARY

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

La variante jusqu'au Col de Cou vous emmène 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 (accès à Payant), 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 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 pourrez chauffer vos skis sous la ligne du téléski.

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

ACCÈS 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 chairlift or by car.

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

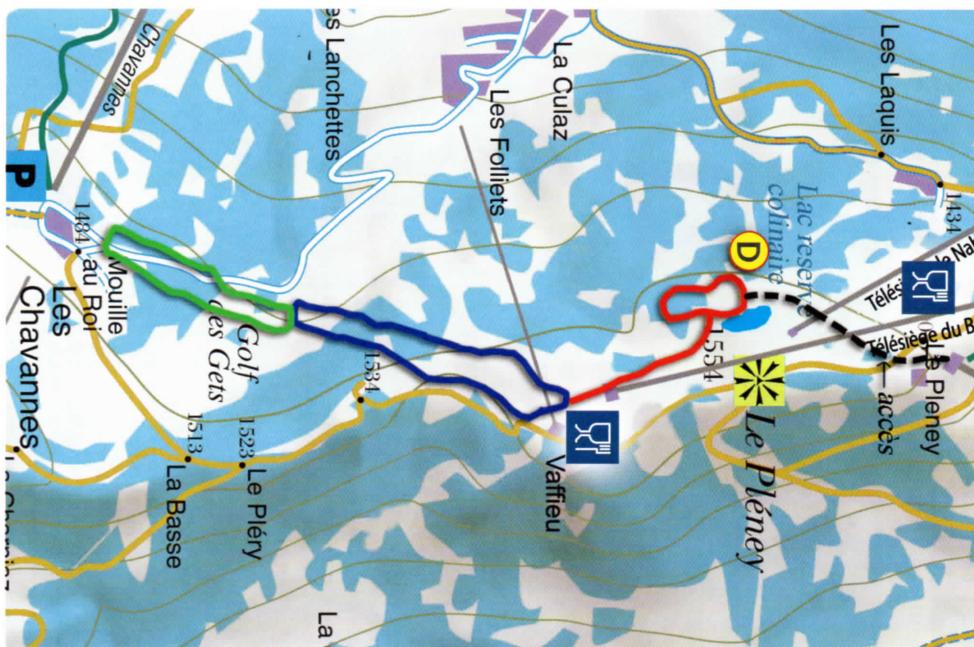
PISTE FACILE EASY PATH

PISTE MOYENNE AVERAGE PATH

PISTE DIFFICILE DIFFICULT PATH

JONCTION > DÉPART

ACCÈS TO DEPARTURE



## 5 DU BELVÉDÈRE DU PLÉNEY AUX CHAVANNES

### FROM PLÉNEY TO CHAVANNES



- + 60 m 1h30 aller/retour

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

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

**1** À l'arrivée du téléski du Belvédère, continuer sur la piste balisée et damee qui passe sous le téléski des Folliets.

**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 téléski du Pléney en longeant le téléski du Belvédère.

**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 Folliets' 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 !

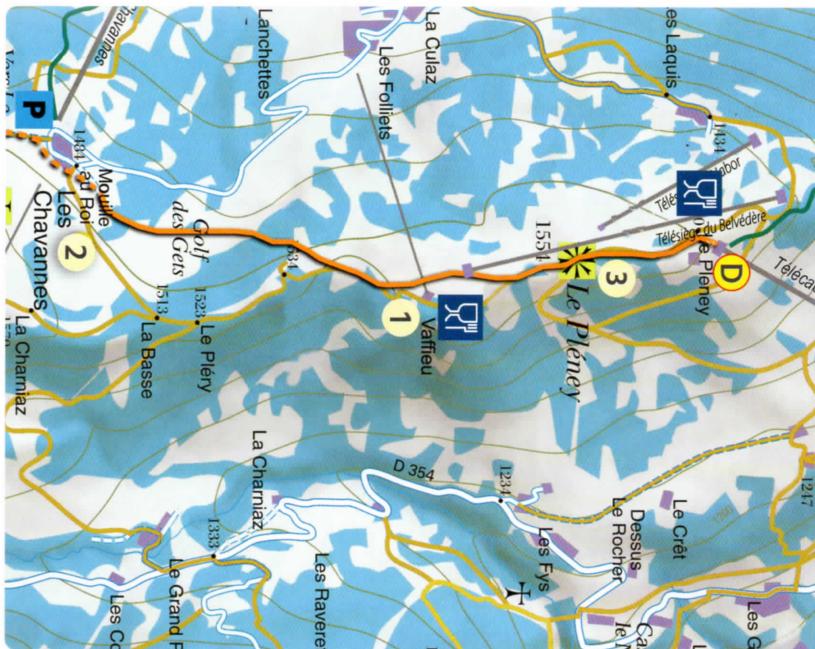
Ce circuit d'altitude vous est conseillé par beau temps pour admirer la vue magnifique sur la vallée d'Aulps et le Mont-Blanc.

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 alterne des passages sauvages en forêt et des lieux plus fréquentés, en bordure de pistes de ski alpin.

ACCÈS : VOIR PAGE 8

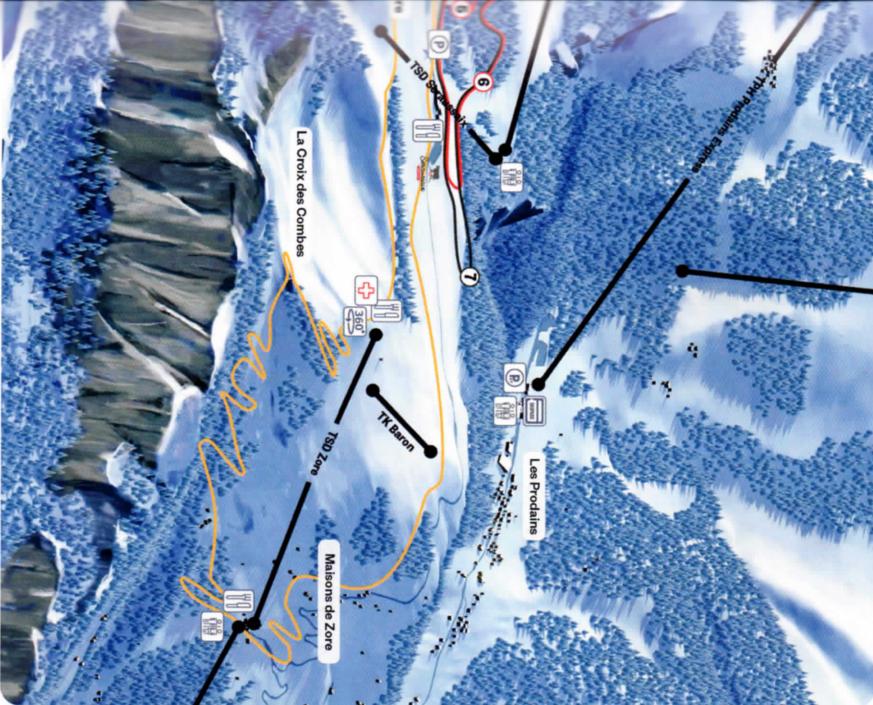
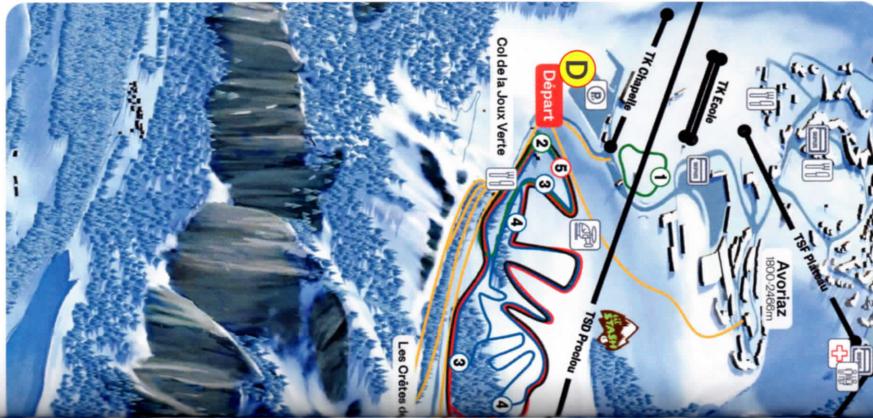
The sector is suitable for all levels with 26km of pistes of all levels from green to black.

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



#### CHEMIN MIXTE PIÉTONS/FONDEURS MIXED PATH

PISTE FACILE EASY PATH

PISTE MOYENNE AVERAGE PATH

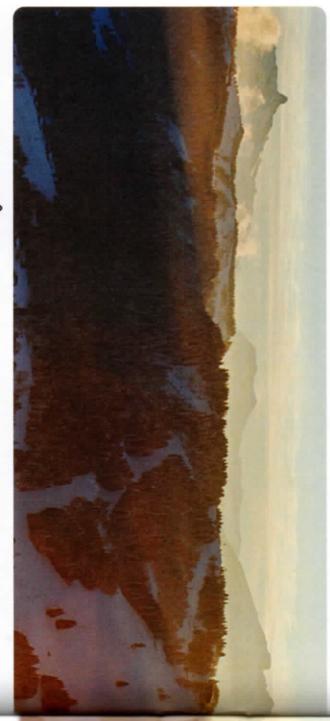
PISTE DIFFICILE DIFFICULT PATH

PISTE TRÈS DIFFICILE VERY DIFFICULT PATH



## 7 LES CRÈTES 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.

D1 Depuis Avoriaz, prenez la direction du Proclou, passez près de l'hélicoptère pour remonter jusqu'au col de la Joux Verte.

D2 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 longe les crêtes, en forêt, jusqu'au téléski 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.

Dv Prenez alors la télécabine de Super Morzine, puis le téléski de Zore (accès payant), accessible aux piétons à la montée comme à la descente.

V1 Du sommet du téléski, 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 Col de la Joux Verte pass.

D1 Starting from Avoriaz, head towards Proclou, walking past the heliport until you reach the Joux Verte pass.

D2 Start from the Joux Verte road, and park near the restaurant, at the pass (car).

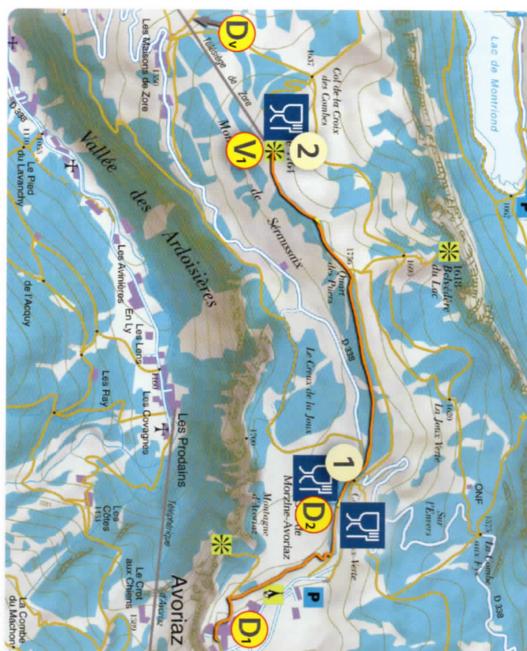
1 At the Joux Verte pass, cross the road and follow the walkers' track that heads off on your left, and follow the ridge through the forest until you get to the Zore chairlift. Here there's a great view of the summits over the Abondance valley.

2 To get back: follow the same route.

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

Dv Take the Super-Morzine (access from the centre of Morzine, then the Zore chairlift, accessible to walkers).

V1 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.







**9 SKI DE FOND AU LAC**

**GROSS-COUNTRY SKING AT MONTRIOND LAKE**

ACTIVITÉS D'AVANTURE
ACTIVITÉS D'ÉTÉ

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).

Seul 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 tracé (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 "Ecole", puis arrêt "Montriond le bout du lac"); on peut chauffer 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.  
**D** 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.  
 - pour les raquettes, empruntez le sentier en sous-bois (à gauche juste après l'hôtel) qui longe le torrent jusqu'aux Albertans.
- 2 Des Albertans, il existe deux sentiers parallèles pour aller jusqu'à la cascade d'Ardent:  
 D Start from the car park at the lake entrance.
- 3 Follow the open path 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.  
 - 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.

**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.

- 1 - Pour les piétons, empruntez le sentier qui part à gauche au fond du parking et qui rejoint les Albertans sur un tracé damé.  
 - pour les raquettes, empruntez le sentier en sous-bois (à gauche juste après l'hôtel) qui longe le torrent jusqu'aux Albertans.
- 2 Des Albertans, il existe deux sentiers parallèles pour aller jusqu'à la cascade d'Ardent:  
 D Start from the car park at the lake entrance.
- 3 In Ardent, you may want to continue up to the Parchets nature reserve to admire the many chamois deer which are often there. To come home, simply retrace your steps.



ALBERTANS / MONTRIOND / ARDENT

## 11 LES DÉRÊCHES



### UNE BALADE DE FACILE EN SOUS-BOIS AU CŒUR DE MORZINE

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

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

Pour la grande boucle, poursuivez jusqu'au 2<sup>me</sup> pont (Pont des Déréches). Le tour complet longe la rivière en forêt jusqu'à Montriond. 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. Vérifiez alors régulièrement la température des mains et des pieds qui, inactifs, risquent très vite de se rétrécir, 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 Montriond'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**
- Sentier à plat**
- 20 mn pour la petite boucle  
50 mn pour la grande boucle  
1h15 pour le tour complet**





## AVANT DE PARTIR BEFORE SETTING OFF



### VÊTEMENTS ET MATERIEL

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 guêtres sont utiles si vous évoluez dans des espaces vides 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 unettes 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 si 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 la feuille.

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

En règle générale, 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 Chamonix : 08 99 71 02 74 (appel payant)

Les bulletins de prévisions météo sont affichés dans les Offices de Tourisme. Chamonix weather forecast: +33 (0)8 99 71 02 74 (special free)

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 vous 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.

ACTIVITÉS HIBERNALES

ACTIVITÉS HIBERNALES

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.leanbastiensavet.fr](http://www.leanbastiensavet.fr)

CRÉDITS PHOTO

PHOTOS SUPPLIED

C. BOURREAU, V. PORRET, Sam INGLES,  
Motiv'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 éco-gérées 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.

