

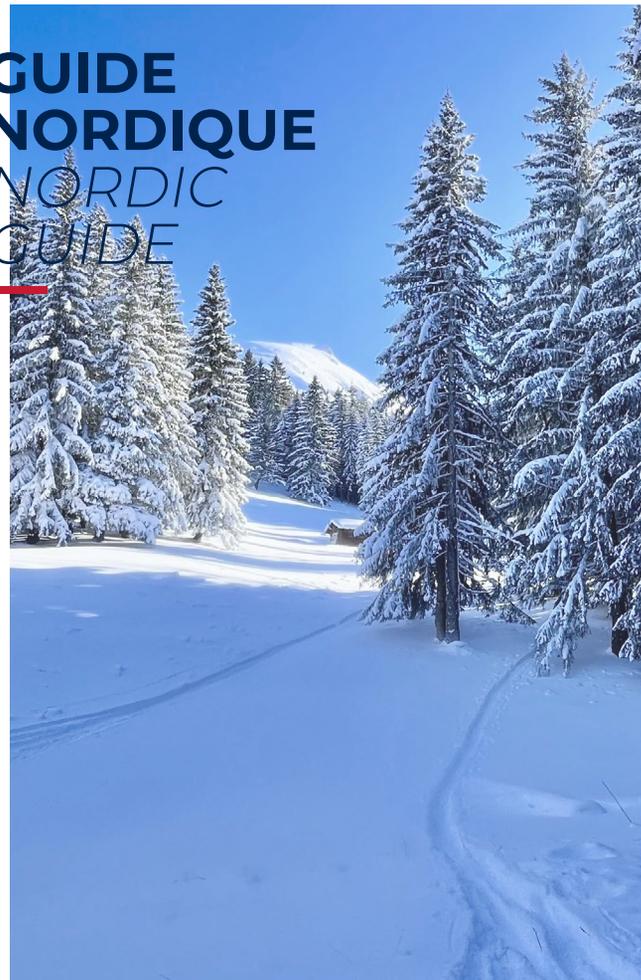


MINES D'OR EXPERIENCES

L'ÉVASION ESPRIT GRAND NORD

GUIDE NORDIQUE NORDIC GUIDE

WWW.MORZINE-AVORIAZ.COM



HIVER | WINTER

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?
 HOW TO USE THIS GUIDE?

 **Dénivelé total de la balade**
 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.

 **Traçage 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

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

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

 **Temps de parcours**
 Cette moyenne est variable selon le niveau de marche de chacun
 trip time Times listed here can vary depending on your fitness and walking speed

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

 **Point de repère** (intersection, point de vue) localisés 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

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

 **Itinéraire recommandé avec des enfants**
 Recommended with children

 **Sentier décrit dans l'itinéraire**
 Footpath described in the itinerary

 **Variante** Optional detours

Difficulté des pistes de fond
 Difficulty of piste

-  Piste facile Easy
-  Piste moyenne Intermediar
-  Piste difficile Difficult
-  Piste très difficile Very difficult

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.

Sommaire

Summary

N°	Balade	Durée A/R	Dénivelé	Nature	Page
1	La Vallée de la Manche				8
2	De l'Erigné à Chardonnière	2h30	-150m		10
3	De l'Erigné à Fréterolles	2h30	+363m		12
4	Pléney - Chavannes				14
5	Du Belvédère du Pléney aux Chavannes	 1h30	+60		16
6	Super-Morzine/Avoriaz				18
7	Les Crêtes de Zore	 2h00	0		20
8	Super-Morzine	3h30	D'Avoriaz : - 400m / + 90 m De Morzine : - 360 m		22
9	Le Lac de Montriond				24
10	Le Lac de Montriond jusqu'à Ardent	3h30	+200		26
11	Les Dérêches	 20mn à 1h15	0		28
12	Le Sentier du Renard	 2h30	+180		30

Rubrique pratique (matériel, prestataires, sécurité, etc.)
 Practical information (equipment, prestaries, security, etc.)

Partenaires stations
 Resort partners

uvex

salomon
 TIME TO PLAY

PRÉSENTATION DES SECTEURS

DESCRIPTION OF THE DIFFERENT AREAS



SECTEUR VALLÉE DE LA MANCHE

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 traçage de la piste de fond (double 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.

The Manche valley area

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, Chardonnière 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.

SECTEUR PLÉNEY/CHAVANNES

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

A 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 bar-restaurants jalonnent la balade.

Pléney – Chavannes area

The Pléney-Chavannes sector offers a 6km nordic track. The circuit's altitude (1500m) guarantees excellent snow all winter. This area is very sunny and has panoramic views: from the Pléney's "belvedere", 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.

SECTEUR 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 ensoleillé 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 Seraussaix.

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.

Super-Morzine/Avoriaz area

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.

Accessing the sector is possible from different places: at Super-Morzine, Joux verte, Crêtes de Zore or Seraussaix. Many restaurants located at: Super-Morzine, Joux Verte, the Crêtes de Zore, Seraussaix and also in the snowbound Lindarets village.

SECTEUR MORZINE

On peut partir en balades directement depuis le centre de Morzine, dans le parc des Dérêches 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 neiges

Morzine area

Walkers can also set off from Dérêches 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.

SECTEUR LAC DE MONTRIOND

Ce lac de montagne est le 3^{ème} 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.

A 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 area

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.

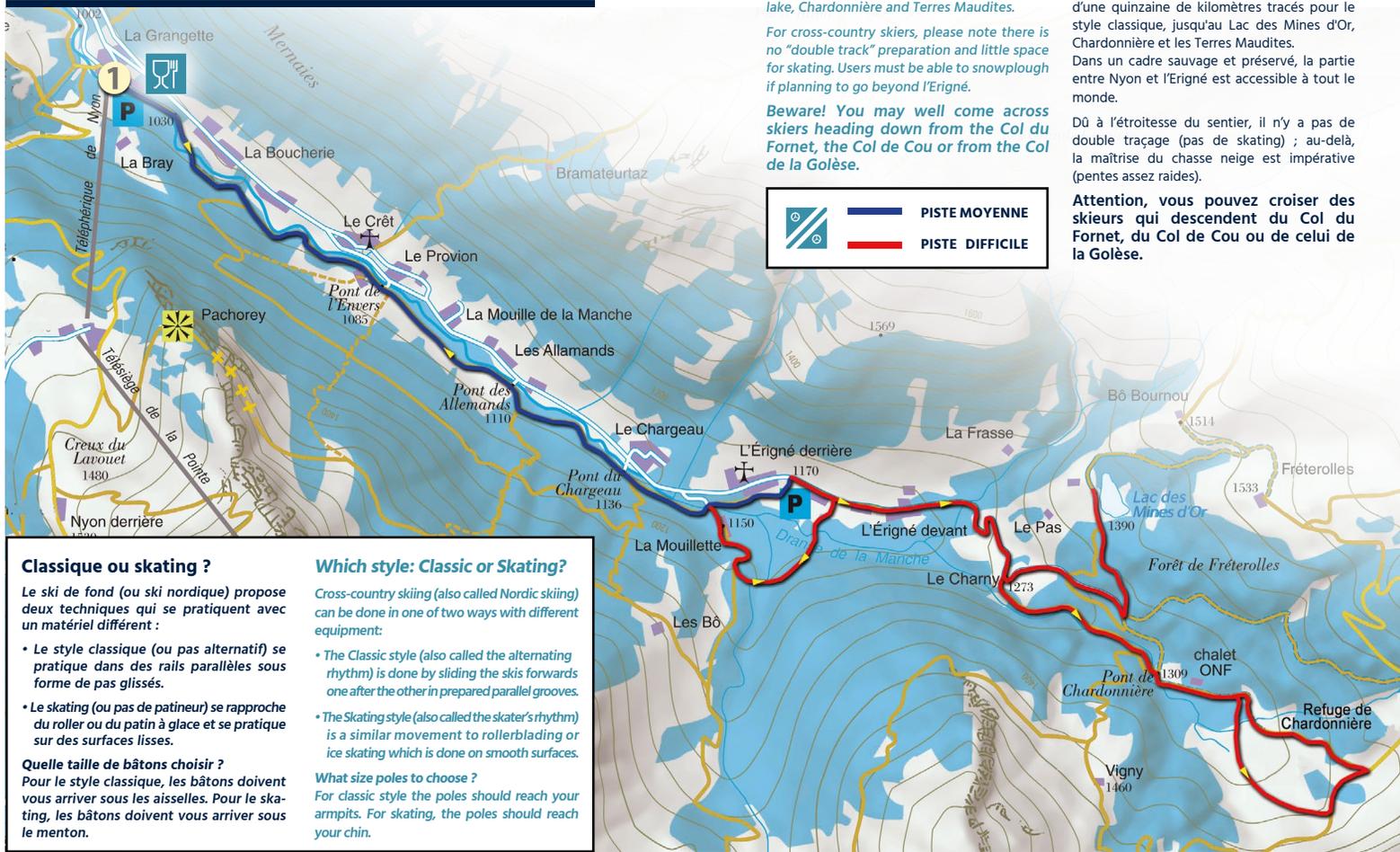
Access to Montriond lake is possible by car or free shuttle (M circuit, start behind the Town Hall, "école" stop).



1 SKI DE FOND DANS LA VALLÉE DE LA MANCHE

CROSS-COUNTRY SKIING IN VALLÉE DE LA MANCHE

SECTEUR VALLÉE DE LA MANCHE | THE MANCHE VALLEY AREA



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.

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

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

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

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 "télépherique 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 Maudites. 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 traçage (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.

2 DE L'ÉRIGNÉ À CHARDONNIÈRE

FROM L'ÉRIGNÉ TO CHARDONNIÈRE



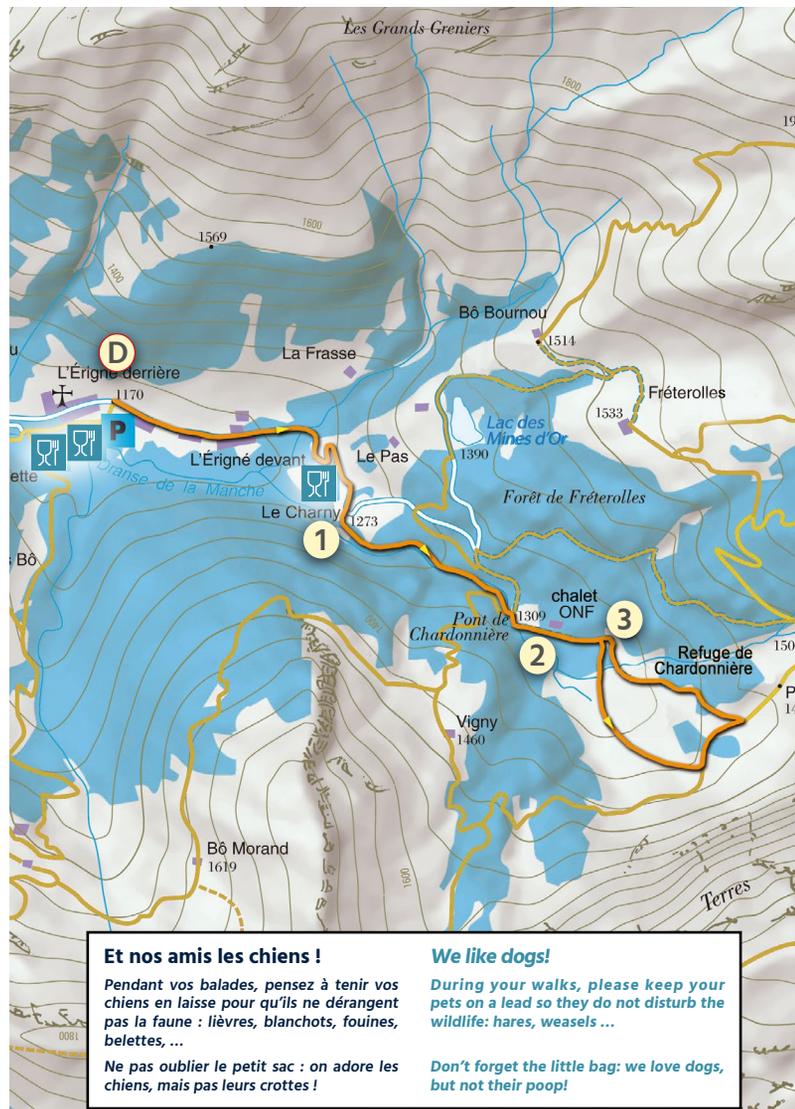
-  - 150 m (1170m - 1320m)
-  Selon météo
- 
-  2h Aller/Retour

Au pied des Terres Maudites, un site au caractère sauvage...

- 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** 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 fondeurs et revenez sur vos traces jusqu'au chalet ONF. Retour à l'Erigné par le même chemin.

At the foot of the Terres Maudites, a wild setting...

- Start 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.*
- Follow the path through the forest that heads off on the right and continues to climb alongside the river.*
- Arriving at Chardonnière bridge, follow the cross-country skiers' circuit to the Chardonnière refuge, passing in front of the ONF chalet.*
- At Chardonnière, follow the cross-country ski track and loop back to the ONF chalet. Return to l'Erigné by the same path.*



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, fouines, 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

Non damé
selon enneigement

+363m Erigné > Fréterolles
+750m Erigné > col de Cou

Selon météo

Une marche en montagne pour prendre de la hauteur...

High meadow tour.

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.

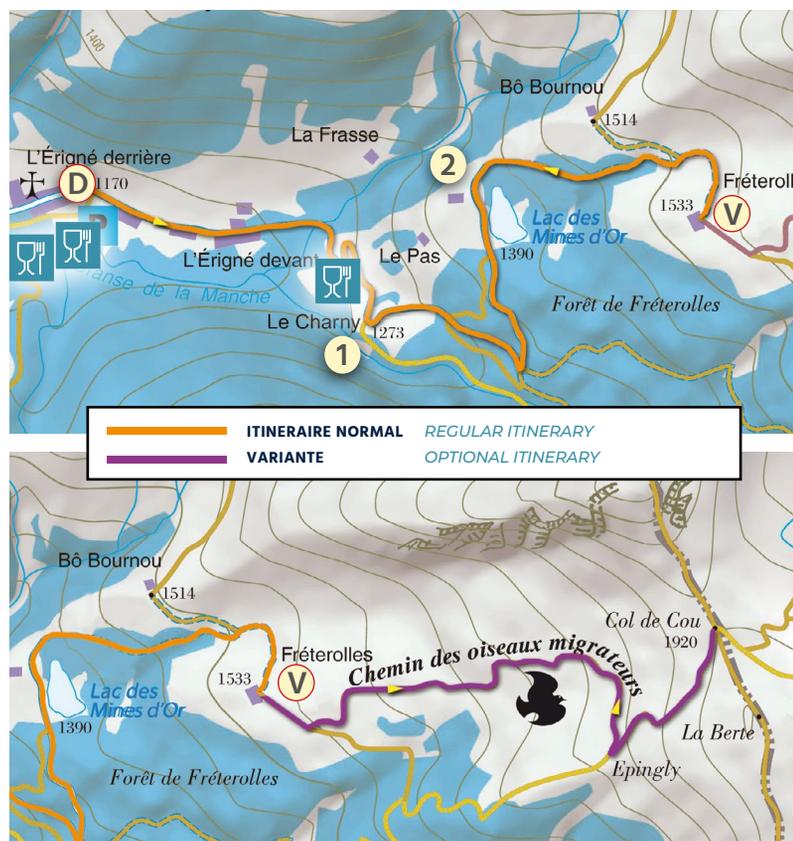
D Set off from l'Erigné in the Manche Valley at the end of the snow-cleared part of the road. Follow the cross-country ski tracks that go up via the bridge to Charny.

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

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

2 Du refuge des Mines d'Or (fermé 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.

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.



V Envie d'aller plus haut ?

V Feel like going a little higher?

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

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

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.

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.

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

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 250m 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 chausser 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.

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.

En ski de fond comme en balade respectons la nature

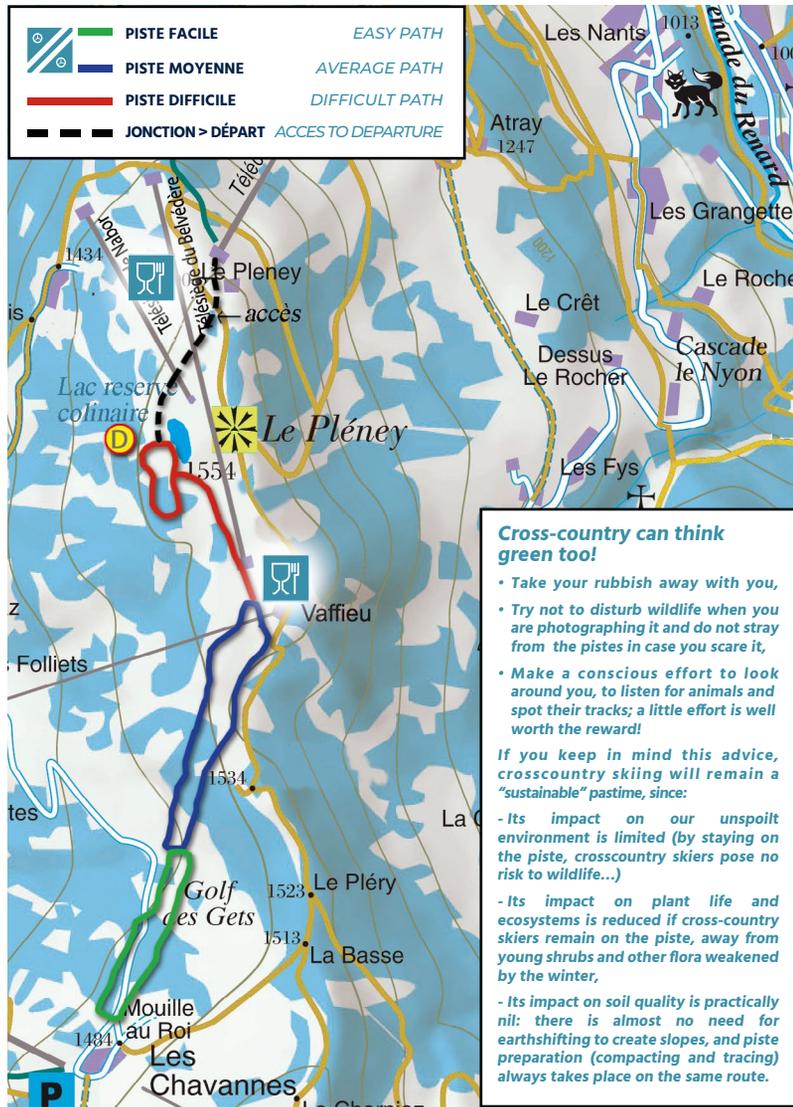
- Ne laissez aucun déchet sur place ou le long de votre itinéraire,
- Respectez la faune en vous contentant de la photographier discrètement et sans sortir des pistes pour ne pas la déranger,
- Prenez le temps de regarder, écouter, voir les traces des animaux : il suffit d'un peu d'attention pour beaucoup 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),

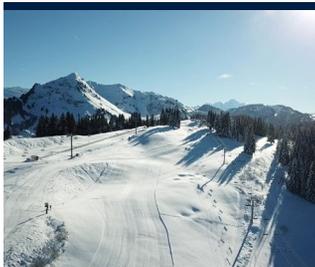
- son impact sur la végétation et les écosystèmes est réduit car en restant dans les traces, le fondeur ne piétine ni les pousses arbutives, ni la flore fragilisée par l'hibernation,

- son impact sur la qualité des sols est quasi nul : terrassement quasi inexistant pour la création des pistes, damage et traçage se font en surface toujours sur le même itinéraire.



5 DU BELVÈDÈRE 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 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 A l'arrivée du télésiège du Belvédère, continuer sur la piste balisée et damée qui passe sous le télésiège 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 télécabine du Pléney en longeant le télésiège 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 !

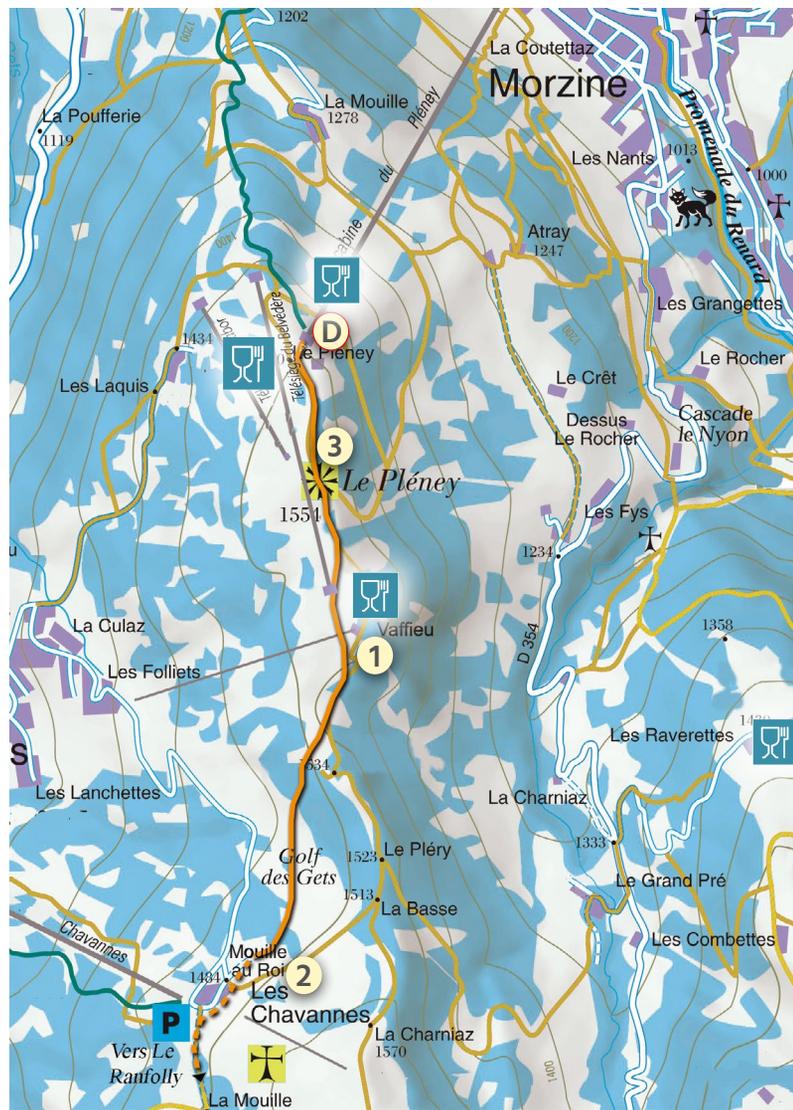
Ce circuit d'altitude vous est conseillé par beau temps : il offre un panorama magnifique sur la Vallée d'Aulps et le Mont-Blanc.

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 A 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 5

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 5

Un sport bon pour la forme

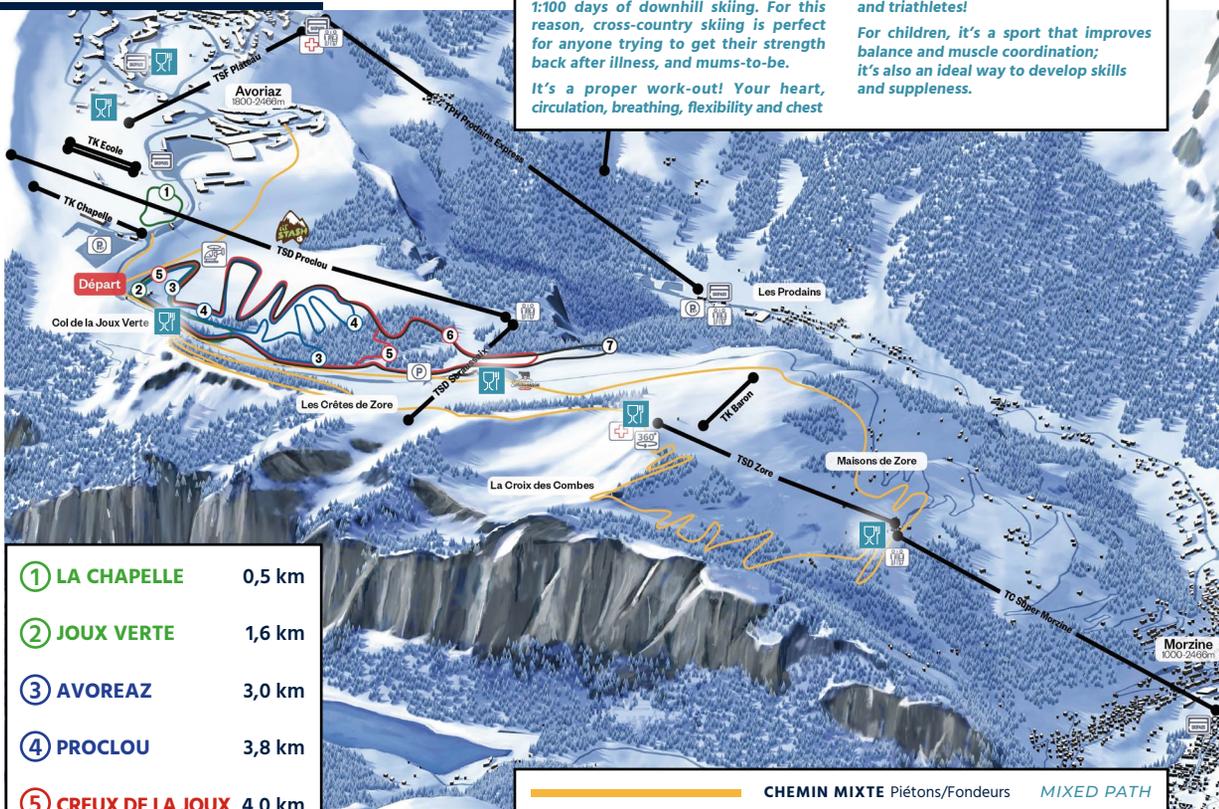
Le ski nordique est peu traumatisant : on relève 1 accident pour 10 000 journées de ski nordique, contre 1 accident pour 100 journées de ski alpin.

Le ski nordique convient aux convalescents et aux futures mamans.

On travaille tout ! Son cœur, sa circulation sanguine, son souffle, sa souplesse, sans oublier ses pectoraux.

La preuve ? C'est un sport d'endurance pratiqué par les cyclistes, marathoniens ou triathlètes !

Pour les plus jeunes, c'est un sport d'équilibre et de coordination des mouvements, idéal pour développer adresse et souplesse.



A sport that's really good for you!

Cross-country skiing is very safe; the accident rate is only 1:10 000 days of cross-country skiing, compared with 1:100 days of downhill skiing. For this reason, cross-country skiing is perfect for anyone trying to get their strength back after illness, and mums-to-be.

It's a proper work-out! Your heart, circulation, breathing, flexibility and chest muscles are all involved. As proof of its effectiveness, the sport is preferred training by cyclists, marathon runners and triathletes!

For children, it's a sport that improves balance and muscle coordination; it's also an ideal way to develop skills and suppleness.

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

SECTEUR SUPER MORZINE AVORIAZ | SUPER MORZINE AVORIAZ AREA

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.

D₁ Depuis Avoriaz, prenez la direction du Proclou, passez près de l'altiport 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 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.

Variante :

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

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

V₁ Du sommet du télésiège, randonnez jusqu'au Col de la Joux Verte ou Avoriaz par le sentier piétons 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.

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 ("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.

Variation:

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

D_v Take the Super-Morzine (access charged) gondola lift that leaves 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.



8 SUPER-MORZINE SUPER-MORZINE



Une balade agréable grâce aux remontées mécaniques...

Depuis Morzine

- D1** 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.

- D2** Prenez la direction du Proclou, passez près de l'altiport 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).

A trek that's made easy thanks to ski-lifts

From Morzine

- D1** 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

- D2** 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 : - 400m et + 90m
De Morzine : - 360m



3h30 aller/retour



Selon enneigement
Itinéraire long



9 SKI DE FOND AU LAC DE MONTRIOND

CROSS-COUNTRY SKIING AT MONTRIOND LAKE

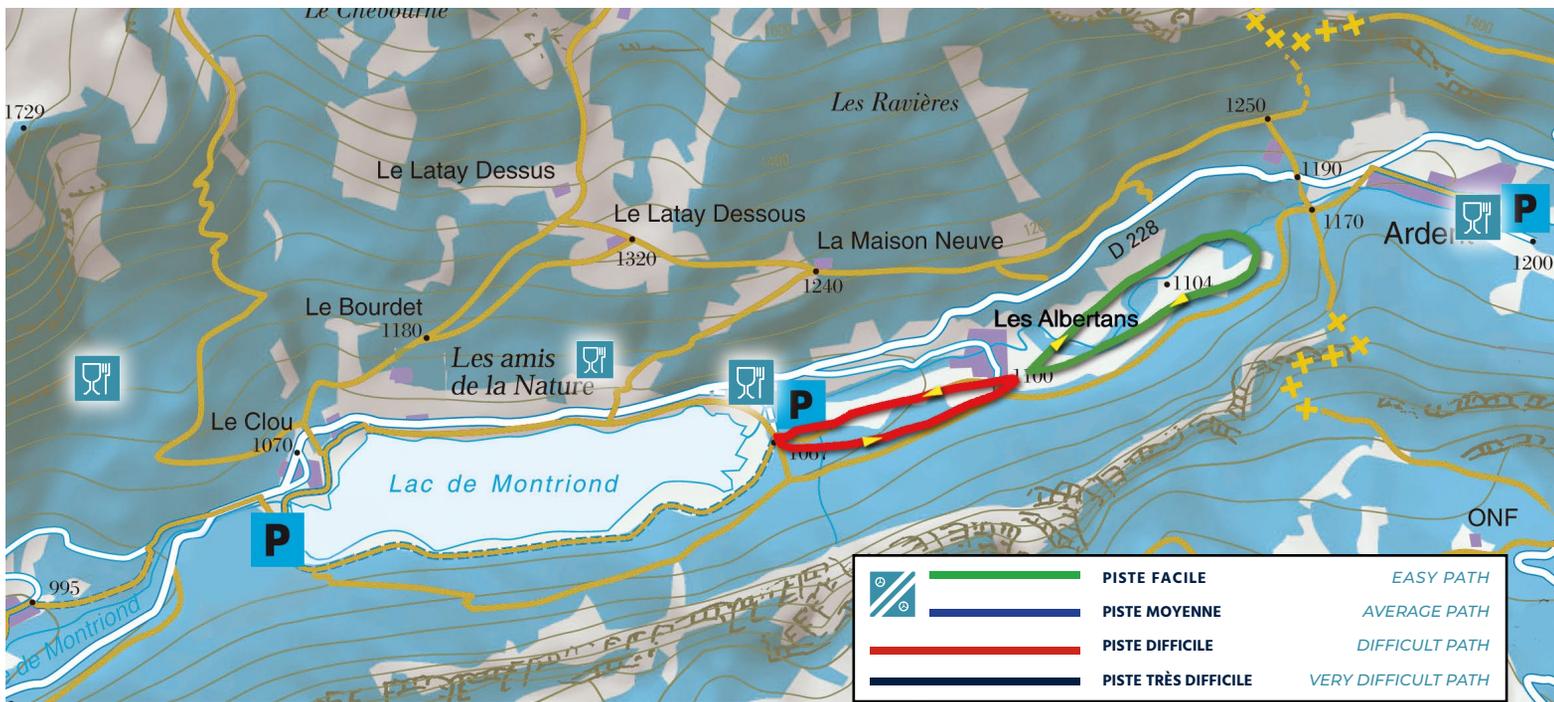


Ce circuit permet de découvrir le cadre sauvage du lac et une belle balade en forêt jusqu'au hameau des Albertans, sur un itinéraire sans grand dénivelé (environ 100m). Seul le passage entre le bout du lac et Les Albertans présente une petite montée raide qui peut être technique aussi à la descente. 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 traçage (skating et style classique).

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).

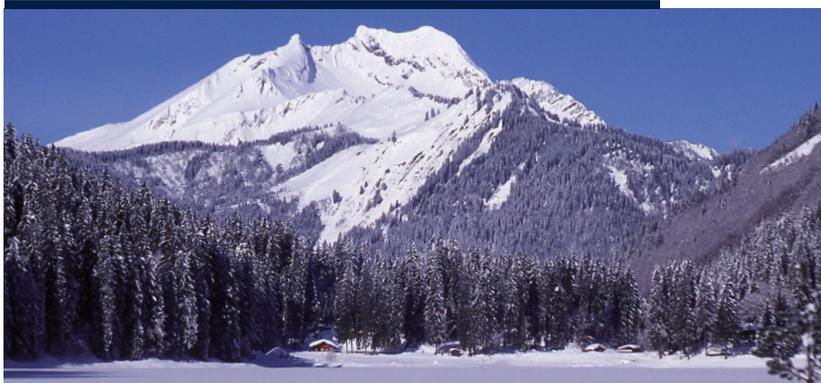
L'accès au lac de Montriond se fait en voiture ou en navette (Ligne M, départ derrière la mairie de Morzine, arrêt "Ecole", puis arrêt "Montriond le bout du lac"); on peut chausser ses skis sur ces deux parkings. On peut également rejoindre directement le village des Albertans en voiture.

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.



10 LE LAC DE MONTRIOND JUSQU'À ARDENT

MONTRIOND LAKE TO ARDENT



+200m



itinéraire long



3h30 Aller/Retour
(circuit total)

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 entrance. Follow the open path at the lake's edge (on the opposite side to the forest).

1 At the far end of the lake :

- 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.

2 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 Parchets nature reserve to admire the many chamois deer which are often there. To come home, simply retrace your steps.

Un site sauvage aux allures canadiennes...

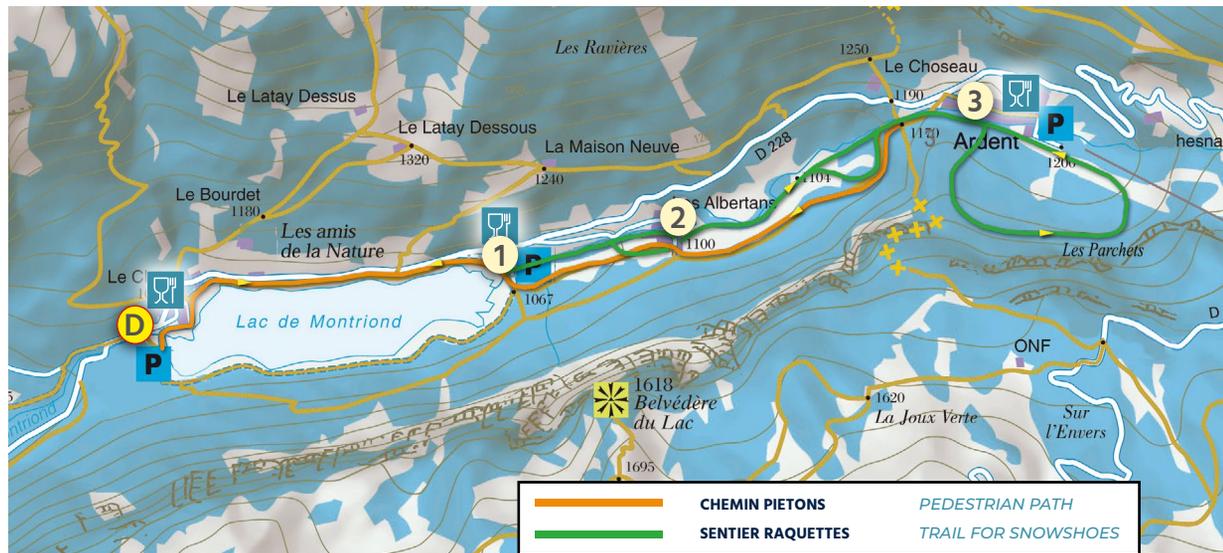
Ce sentier peut se faire à pieds ou en raquettes mais les piétons apprécieront le chemin le long du lac du côté non boisé, qui est damé et donc plus facile pour marcher. Pour pratiquer la raquette, il est conseillé de partir du bout du lac sur le sentier qui est réservé à cette activité.

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

1 Au bout du lac :
- 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 : 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 Parchets où vous pourrez peut-être observer les chamois qui sont ici nombreux. Le retour se fait par le même itinéraire.



11 LES DÉRÊCHES

LES DÉRÊCHES



 Sentier à plat

 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

Une balade 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^{ème} pont (Pont des Dérêches).
- 3** 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.

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.

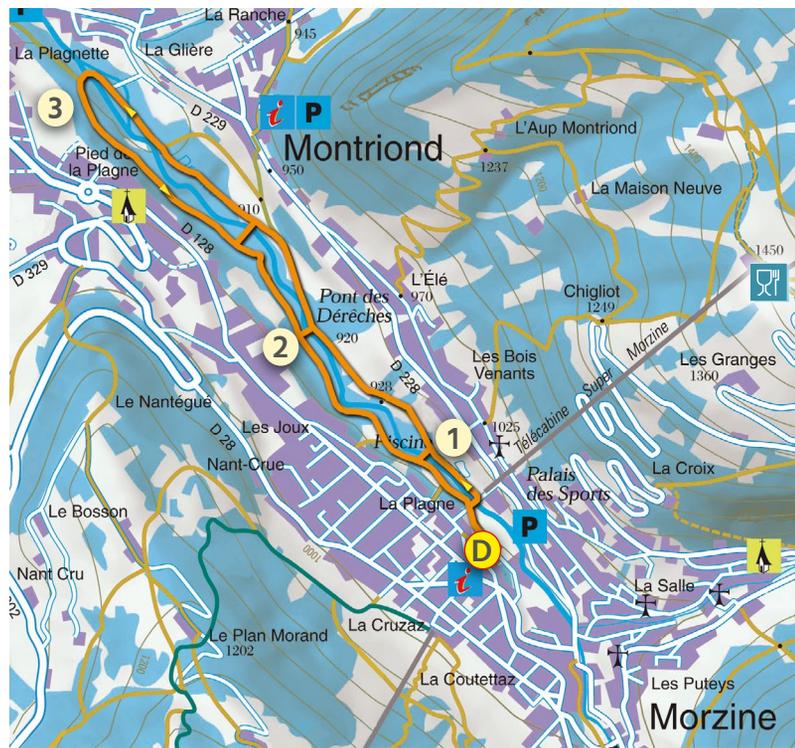
Return to Morzine by following the path on the other side of the river Dranse.

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!



12 LE SENTIER DU RENARD

FOXES' TRAIL



 + 180m jusqu'à l'Erigné.



Selon enneigement



Jusqu'à 2h30 aller/retour



Pensez aux fondeurs !

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

Think about cross-country skiers!

Be careful not to walk in cross-country tracks.

Une balade facile le long de la Dranse

D Départ de l'Eglise, traversez la rivière en empruntant le Vieux Pont, tournez à gauche après la bibliothèque et suivez la « rue Bidon ». A la sortie de la petite passerelle métallique, vous emprunter 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'Erigné. Attention : pistes de fond.

Retour par le même chemin.

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'Erigné. Please watch out for cross-country skiers.

Return by the same route.



Marchez bien équipé !

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

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 guêtres 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 SECURITE

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

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

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

Numéro international de secours : composez le 112 à partir d'un téléphone portable.

USEFUL PHONE NUMBERS

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

The weather forecast is on display in the Tourist Offices.

International rescue services: dial 112 from a mobile phone

ACTIVITÉS ENCADRÉES

GUIDED ACTIVITIES

Assurez-vous les services de professionnels pour toutes les activités nordiques.
Be sure to use a professional for all activities.

RAQUETTES À NEIGE

Différentes formules, de la balade à la demi journée jusqu'à la journée de randonnée. Randos-flambeaux, randos à thèmes (sur les traces des animaux, randos nocturnes, panoramiques ou encore gastronomiques), activités originales (chasse au dahu, soirée astronomique ou repas sous igloo), chacun trouvera à Morzine raquette à son pied !

Snow-shoes

Let our mountain guides show you the hidden face of winter life in the mountains. A variety of treks are organized: day or half-day, themed trek (fauna, panoramic views, or a dinner in an igloo...). Evening with local food and night spent in a chalet available.

Contacts : Alpi'Rando, Bureau des Activités de Montagne, ESF, Relief, Adréline, Evolution 2, Magical Snow Treks.

SKI DE FOND

Cours pour tous niveaux, du débutant à la compétition, à partir de 7 ans. Un cours collectif est assuré chaque semaine, tous les matins. Le transport est fourni, pas le matériel. Le point fort de ces cours collectifs : une découverte de tous les secteurs. Possibilités de leçons particulières.

Cross country skiing lessons

The ESF offers lessons for all levels, from beginner to competition level, from 7 yrs. All winter, a weekly group lesson takes place in the morning. Transport is provided, equipment is not. The major advantage of these group lessons is the chance to explore all the cross-country sectors available. Possibility of private lessons.

Contact : ESF.



SKI DE RANDONNÉE

Le ski de randonnée est une activité très pratiquée à Morzine-Avoriaz, station hôte des championnats d'Europe de la discipline en 2007.

Tout au long de l'hiver, un challenge propose 4 courses à Morzine-Avoriaz et dans la Vallée d'Aulps (infos auprès de l'Office de Tourisme).

Des itinéraires permanents et balisés permettent de pratiquer en journée et en soirée, à la lumière de la frontale, en toute sécurité. (renseignements à l'Office de Tourisme)

A noter que l'ESF de Morzine propose une initiation au ski de randonnée tous les jeudis soirs sur le versant du Plény.

Amoureux d'espaces sauvages, assurez-vous les services d'un professionnel pour vous initier à cette pratique ou parcourir les plus beaux massifs de la Haute-Savoie (Chablais, massif du Mont-Blanc...).

Ski touring

Also known as ski mountaineering, ski touring is increasingly popular in Morzine- Avoriaz, which hosted the European championships in 2007.

Along the winter season, the Vallée d'Aulps challenge offers 4 events that take place in Morzine and the Vallée d'Aulps (infos : Tourist office).

On Avoriaz' slopes such as in les Gets, permanent and marked tracks allow to practice in the day as in the evening, in complete safety.

The ESF of Morzine proposes ski touring initiation every Thursday evening on the Plény's hillside.

If you love the wild outdoors and want to try the sport, please enlist the help of a professional to show you how to enjoy it and take advantage of the Haute-Savoie's most stunning mountain views (Chablais, Mont-blanc...).

Contacts : Marco Ski Guide, ESF, Bureau des Guides, Adréline, Morzine Guide, Evolution 2, Snow Tribe, B Ski School, Follow Me to Ski.



BIATHLON

L'ESF propose une initiation au biathlon. Une activité ludique qui allie ski de fond et tir à la carabine (laser). Activité à la demande. Transport et matériel fourni.

Biathlon

With the ESF, try the biathlon : a fun sport with cross country skiing and rifle shooting. Class in the morning, from 9.30am to 12am. Transport and material are provided.

Contact : ESF.



DESCENTE NOCTURNE EN LUGE

La luge se pratique de nuit après la fermeture des pistes de ski, chaque participant est équipé d'une lampe frontale. Encadrement assuré par des professionnels ; montée par le téléphérique du Pléney.

Sledge downhill by night

Sledging is done at night after the ski slopes close. Each participant is given a head-torch. Your safety is assured by professionals; getting up the mountain is taken care of by the Pléney cable car.

Contacts : Évolution 2, Bureau des Activités de Montagne - Indiana Ventures, Alpi'Rando.



YOONER

Paret nouvelle génération !

Léger et maniable, l'activité se pratique en journée ou de nuit. Sensations garanties dès le premier virage !

Yooner

Experience this innovative sledging technique. Glide and enjoy. Day time or night time descents. Instant thrills guaranteed!

Contacts : Bureau des Activités de Montagne Indiana Ventures.

MARCHE NORDIQUE

Technique de marche accélérée avec des bâtons spécifiques. Echauffements gymniques au début et étirements en fin de séance.

Activité encadrée par un accompagnateur en montagne.

Nordic Walking

A fast walking style with special poles. Gymnastic style warm-up and stretching at the end. Walkers are accompanied by a qualified hiking guide.

Contacts : Alpi'Rando.



CONTACTS

ALPI'RANDO



Tél : 06 19 42 95 57
contact@alpirandovtt.com
www.alpirandovtt.com

BUREAU DES ACTIVITÉS DE MONTAGNE INDIANA VENTURES



Tél : 04 50 49 48 60
info@indianaventures.com
www.indianaventures.com

FOLLOW ME TO SKI / ALEX BOUCHER



Tél : 06 47 11 95 96
alex@followmetoski.com
www.followmetoski.com

ESF (ECOLE DE SKI FRANÇAIS)



Tél : 04 50 79 13 13
info@esf-morzine.com
www.esf-morzine.com

BUREAU DES GUIDES



Tél : 06 47 10 36 69
info@guides-morzine.com
www.guides-morzine.com

ADRÉNALINE



Tél : 06 86 00 41 89
contact@morzine-skischool.com
www.morzine-skischool.com

MAGICAL SNOW TREKS



Tél : 06 46 02 16 12
info@magicalsnowtreks.com
www.magicalsnowtreks.com

THE SNOWTRIBE



Tél : 06 10 12 37 79
contact@thesnowtribe.com
www.thesnowtribe.com

MORZINE-GUIDE



Tél : 06 80 52 60 39
contact@morzine-guide.com
www.morzine-guide.com

B SKI SCHOOL



Tél : 06 80 05 49 03
b.skimorzine@gmail.com
www.bskischool-morzine.fr

MARCO SKI GUIDE



Tél : 06 86 95 43 74
marcobaya@wanadoo.fr
www.marcoskiguide.com

EVOLUTION 2



Tél : 04 50 74 02 18 / 06 87 33 19 54
morzine@evolution2.com
www.morzine.evolution2.com

RELIEF



Tél : 06 77 77 74 64 / 04 50 38 09 21
reliefmontagne@orange.fr

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.

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

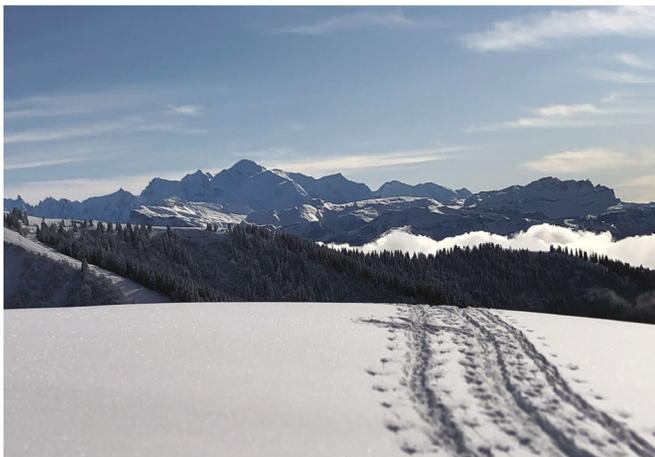
You can purchase a single ticket or passes for 6 days. There are also "family passes".

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.



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.



DOCUMENTATIONS

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

- Les plans de chaque secteur de ski de fond auprès de l'Office de Tourisme de Morzine.
- 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:

- Maps of all cross-country ski sectors, from Morzine Tourist Office;
- 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 et réalisation / Design and Production l'Office de Tourisme de Morzine.

Mise en page / Graphic Design
www.jeanbastiensavet.fr

Crédits photos / Photos supplied
C. BOURREAU, V. PORET, Motiv'Oxygène,
ESF Morzine, IndianaVentures,
OT Morzine, Sam INGLES.

Imprimé en France / Printed in France 02-2022
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.