



MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

CARNET DE VOYAGE SUR LES SENTIERS DE MÉRIBEL





ÉDITO

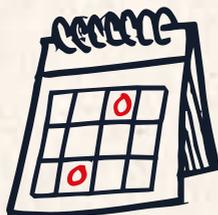
Que vous soyez débutant plein d'énergie, explorateur intermédiaire ou un expert à la recherche de nouveaux défis, il n'est pas toujours aisé de trouver chaussure (ou itinéraire) à son pied.

Quand on part à la découverte d'une nouvelle destination, quoi de mieux que de prendre conseil auprès d'experts ou de locaux ?

Cet été, suivez-le guide et laissez-vous happer par la magie de la vallée.

Initiation à la descente VTT, découverte de la réserve naturelle à dos de cheval ou encore ascension vers des panoramas époustouffants, cet été sera placé sous le signe de la découverte ... et Méribel pourrait bien vous surprendre.

**BIENVENUE DANS NOTRE
CARNET DE VOYAGE !**



PÉRIODE ESTIVALE

29 JUIN

AU 30 AOÛT



SOMMAIRE

Jour _____



Les événements de l'été

GAME OVER FESTIVAL

DU 29 ET 30 JUIN

NOUVEAU

Pour démarrer la saison estivale, Méribel est fière d'accueillir un tout nouvel événement : le Game Over Festival. Rassemblant tous les passionnés de e-sport et d'univers virtuels, ce festival organisé par l'Association GamePlay Tarentaise invite les passionnés ou les curieux à plonger dans l'univers des jeux vidéos.

On y retrouvera des simulateurs automobiles ou de parapentes professionnels, des matchs de joueurs confirmés, des initiations, des conférences mais aussi des master class, ateliers ou autre concours photos autour du cosplay. Prix : 7€ la demie-journée ou 12€ la journée



ENDURO 2

DU 6 AU 8 JUILLET



Chaque été, cette course de relais de VTT et VTTAE en équipe de deux anime le début de la saison. Au programme cette année : une épreuve longue pour les sportifs aguerris (107 km / 10 000 m de dénivelé - / 1400 m de dénivelé +) et une épreuve plus réduite mais néanmoins endurante (75 km / 7 000 m de dénivelé - / 750 m de dénivelé +).

Entre sport et plaisir, ces 3 jours sont aussi l'occasion de découvrir tout l'univers du vélo dans une ambiance conviviale.

ZEN ALTITUDE

LES 11 ET 12 JUILLET

La Zen Altitude de Méribel revient pour 2 jours de bien-être ! Cet événement invite à la relaxation et à la déconnexion, en boostant son corps tout en douceur et en revitalisant son énergie grâce à tout ce que la montagne a à offrir.

Au menu : cours de yoga en extérieur, massages en terrasses, coachings bien-être, ateliers artistiques, balades contemplatives et dynamisantes... La relaxation au sommet sous toutes ses formes !





À FÊTE NATIONALE

LE 14 JUILLET

Rendez-vous aux Allues pour profiter du feu d'artifice à 22h30. Tiré depuis le Villaret, il sera visible depuis une grande partie des villages de la vallée. Le village des Allues sera également animé par les restaurateurs et les terrasses seront agrandies pour l'occasion.

LE SURPRENANT FESTIVAL

DU 19 AU 21 JUILLET

Grande nouveauté de cet été 2024, le surprenant festival sera (comme son nom l'indique) tout ce qu'il y a de plus surprenant.

Le concept : lier l'art et l'environnement en profitant d'un concert au sommet, d'un solo au bord du lac de Tuéda, d'un quatuor caché dans la forêt.

Il faut le voir pour le croire !

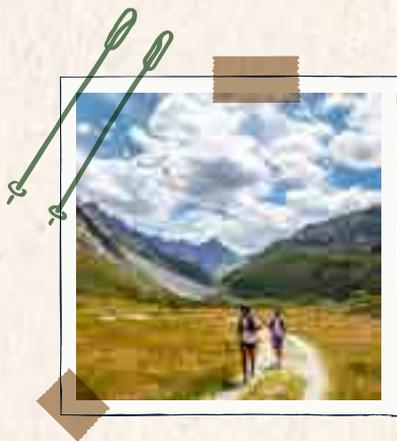


À FÊTE A FANFOUÉ

LES 3 ET 4 AOÛT

Cet été, petits et grands pourront redécouvrir les traditions de la vallée de Méribel à l'occasion de la fête à Fanfoué. Au cœur du village des Allues, les 3 et 4 août, cet événement incontournable de l'été est placé sous le signe de la rencontre et du partage. Au programme : tableaux traditionnels et folkloriques, mets anciens, animations, expositions et défilé de chars attendent les visiteurs.





MÉRIBEL TRAIL

LES 10 ET 11 AOÛT

Cette année, le Méribel Trail fête ses 10 ans ! De 2 à 35 km, aux portes du massif de la Vanoise et du domaine des 3 Vallées, le Méribel Trail se veut montagnueux, technique, aérien et sauvage. Il traverse la réserve naturelle du plan de Tuéda et offre des points de vue exceptionnels à près de 2800 mètres d'altitude.

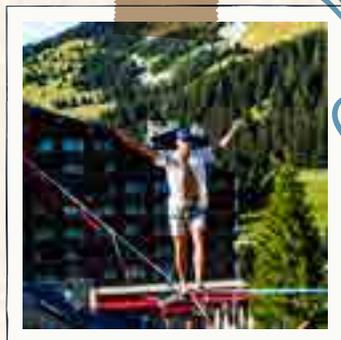


FESTIVAL DE CIRQUE DE RUE DU SOL AU CIEL

DU 12 AU 14 AOÛT

Le festival de cirque de rue revient cet été pour une seconde édition avec trois jours de spectacles envoûtants.

Entre numéros de cirque, initiations et démonstrations mais aussi spectacles pour enfants, ce festival viendra enflammer la station de Méribel.



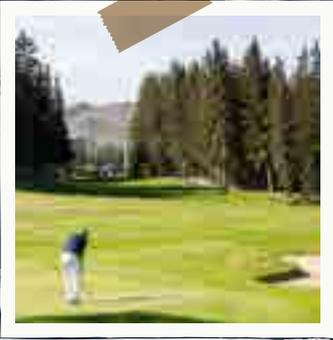
L'ÉCHAPPÉE DU COL DE LA LOZE

DU 17 AU 18 AOÛT

Pour mesurer l'effort des coureurs du Tour de France ou pour s'essayer à la discipline, le Club des Sports de Méribel organise un week-end dédié au vélo de route au cœur du mois d'août. Le samedi sera dédié à une boucle qui permet de découvrir l'ascension depuis Brides-les-Bains tandis que le dimanche est réservé à la montée sèche. Amateurs, professionnels, mais aussi débutants, sont les bienvenus avec des départs chronométrés tout comme des montées découvertes en VAE.

LE PRO-AM DE GOLF

DU 17 AU 21 AOÛT



Dans un décor exceptionnel, sur l'un des plus beaux golfs des Alpes, se tiendra un tournoi avec un concept unique : une équipe de 3 joueurs amateurs associée à un joueur professionnel. Un tournoi de golf sur 5 jours pour améliorer son swing et partager sa passion du green avec les initiés.

FESTIVAL D'ASTRONOMIE

LES 22 ET 23 AOÛT

Place à un événement captivant pour les passionnés d'astronomie ! Pendant 2 jours, Méribel offre une véritable immersion dans l'univers fascinant des étoiles et des astres. Au détour d'activités ludiques et passionnantes, cet événement est l'occasion unique d'explorer le cosmos au cœur d'un environnement montagnard préservé.



CLOSING E-BIKE

LES 29 ET 30 AOÛT



Débutant ou confirmé, jeune ou moins jeune, le dernier week-end de la saison estivale sera placé sous le signe des deux roues. La Closing E-Bike proposera les 29 et 30 août une variété d'activités pour satisfaire tous les niveaux et tous les goûts.

Au programme : course de Draisienne pour les enfants, animations Fat Bike Matra, show freestyle, barbecue et braderie VTTAE...

La destination en chiffres



LE LAC DE
TUÉDA



1100 HECTARES

DE RÉSERVE NATURELLE, EN LIMITE
OUEST DU PARC NATIONAL
DE LA VANOISE



290 000

VISITEURS L'ÉTÉ 2023



LITS COMMERCIALISÉS

LE MONT VALLON



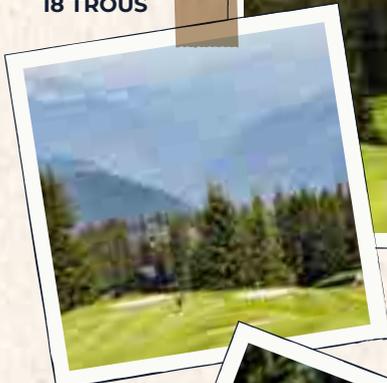
2952 M

POINT DE VUE LE PLUS
HAUT DE LA VALLÉE



90 %
de français

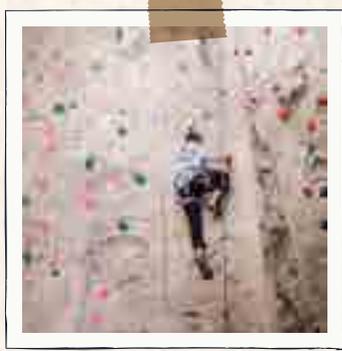
1 GOLF
18 TROUS



29 ACTIVITÉS
de plein air



258 KM
de pistes de VTT



6 ACTIVITÉS
EN INTÉRIEUR

UN COL SANS
AUCUNE VOITURE



1 VOIE VERTE
CYCLABLE DE 7 KM VERS
LE COL DE LA LOZE

Jour



SE METTRE EN JAMBES

Véritable paradis pour les amoureux de la nature, la vallée de Méribel est le lieu idéal pour commencer les vacances en douceur. Découverte d'un territoire préservé aux paysages variés, à travers trois itinéraires phares à réaliser selon ses envies.



Tout le monde peut le faire

La réserve naturelle du plan de Tuéda

1100 hectares préservés, 400 espèces animales, 540 variétés végétales... La réserve naturelle du plan de Tuéda est un lieu d'exception incontournable à Méribel. Sa biodiversité unique, propre à l'écosystème alpin, se découvre facilement au gré de sentiers qui entourent le lac.

La balade du "Tour du Lac de Tuéda" d'une longueur d'1,8 km sans dénivelé positif en font une balade accessible à tous les âges et les niveaux. Pour une balade plus longue mais tout aussi ludique, optez pour l'Explor Games® pour retrouver le cœur de Méribel et découvrir les secrets de la réserve.

Explor Games® :
Gratuit - Application disponible sur les stores



AIGUILLE DU
FRUIT 3051M



Mollets en forme

Le tour du Col du fruit

Pour profiter des panoramas sur les vallées de Courchevel et Méribel, on choisira de rejoindre le Col du Fruit via les crêtes.

Ce chemin engagé avec quelques passages vertigineux en vaut la chandelle.

On commence par atteindre le sommet de Saulire grâce à la télécabine Pas du Lac.

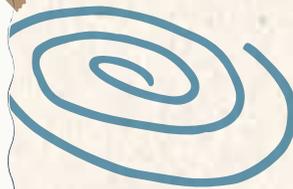
Ensuite, il faut emprunter le sentier des crêtes en direction de la majestueuse Aiguille de Fruit, reconnaissable entre mille, qui dessine le paysage de la réserve naturelle en été comme en hiver.

Ce sentier des crêtes offre des vues alternées sur l'une et l'autre vallée avant d'atteindre le col du Fruit. Ce dernier marque le début de la descente via de petits lacets serrés et permet de rejoindre le plateau de la Plagne, puis le plan de Tuéda qui vous ramènera au point de départ à Méribel Mottaret.



GLACIER DE
GÉBROULAZ





LE SÈME LAC

LE SÈME LAC

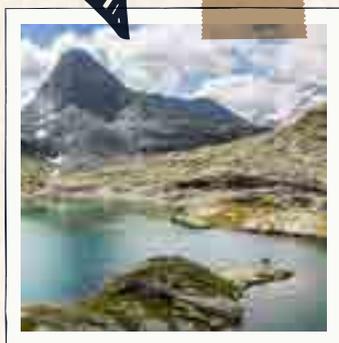


Randonneurs aguerris

Les lacs du mont Coua

Pour en prendre plein la vue, la découverte des 6 surprenants lacs du mont Coua, situés entre 2 520 mètres et 2 820 mètres d'altitude, permet de s'immerger dans un univers minéral saisissant. Pour les admirer, place à une randonnée de 7 heures (20,4 km et 1 160 D+) d'une difficulté moyenne. L'occasion de traverser des paysages uniques et confidentiels.

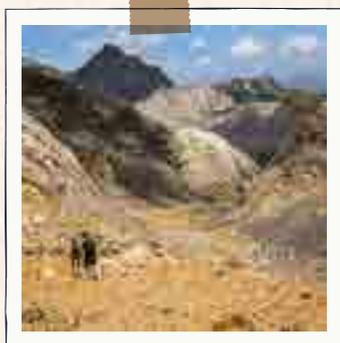
Pour une immersion plus douce et contemplative, il est possible de la réaliser en deux étapes avec une nuit au refuge du Saut.



LA DESCENTE
DEPUIS LE PASSAGE
DES EAUX NOIRES



UNE NUIT
EN REFUGE!



LE
SAVIEZ-
VOUS



Créée en 1990, la réserve naturelle du plan de Tuéda abrite 545 espèces végétales et environ 400 espèces animales.

Parmi les espèces remarquables présentes, le tétras-lyre et le cassenoix moucheté forment des populations abondantes. Plusieurs espèces des milieux frais, humides ou aquatiques du fond de vallée sont inventoriées: le lézard vivipare, la grenouille rousse et le triton alpestre, des libellules comme les cordulies alpestre et arctique, des papillons comme le petit apollon et le damier de la succise.

Tout l'été, la Maison de la Réserve propose de découvrir l'environnement exceptionnel de la réserve naturelle du plan de Tuéda. Au programme: expositions, animations pour tous publics, départs de sentiers, petite restauration...



Réserve Naturelle
PLAN DE TUÉDA



Jour



SE REMETTRE EN SELLE

Que l'on en soit à son premier coup de pédale ou que l'on soit un rider aguerri, Méribel est un terrain de jeu unique pour le VTT avec ses 258 km de pistes. Le temps de quelques heures ou d'une journée complète, partir à la découverte du bike park est définitivement un incontournable.



Sans les petites roues

Les parcours "familles" du Bike Park

Le Bike Park de Méribel propose 3 parcours adaptés à toute la famille. L'occasion de découvrir facilement les plus beaux paysages de la vallée sur des itinéraires accessibles, en VTT musculaire ou à assistance électrique.

Boucle de Tuéda - Boucle verte

Distance : 9,5 km / D+ : 295 m // D6 : 295 m

Le Clos Bernard - Boucle bleue

Distance : 2,3 km / D+ : 55 m // D- : 55 m

Les Cotilles - Boucle bleue

Distance : 6,68 km / D+ : 150 m // D- : 156 m

Sprint du Col de la Loze - Boucle bleue

Distance : 1,4 km / D+ : 2m // D- : 98 m





En avant Simone

Pour plus de sensations

Avides d'itinéraires aériens, en pleine forêt ou sur les sommets ? Le bike park offre une pluralité de sentiers, points de vues et terrains pour se perfectionner en toute sécurité.

Forest Jump

Un très beau parcours technique en forêt avec de nombreux sauts et virages relevés :
2,3 km / D- : 420 m



Tougnète Rocket

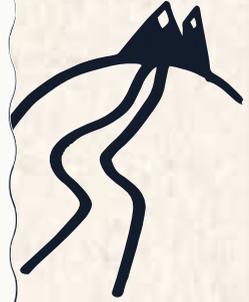
De la pente et des lacets techniques, avec vue imprenable sur les sommets :
3,3 km / D- : 520 m



Red Line

Des modules dédiés pour les sauts afin de se surpasser :
1,6 km / D- : 250 m





Même pas peur

Avis aux sportifs aguerris

Réservé à celles et ceux qui souhaiteraient faire face au relief du domaine de Méribel pour se tester physiquement et mentalement ! Élanchez-vous sur les itinéraires les plus engagés, mais qui ont le mérite d'offrir des paysages à couper le souffle.

Les Crêtes

18,3 km d'itinéraire, 1 690 m de dénivelé négatif et 410 m de dénivelé positif...

La vue se mérite !

La "Dégage-à-Moutiers"

22,2 km avec 2 440 m de dénivelé négatif et 630 m de dénivelé positif en pleine forêt, au frais.





Pas de répit pour les sportifs



TOUR
de
France

À la conquête du Col de la Loze

Méribel a accueilli à deux reprises, en 2020 et 2023, la plus grande course de vélo au monde : le **Tour de France**. C'est sur cette montée redoutable du Col de la Loze que les cyclistes ont pu s'élancer à toute vitesse : **12,5 km, un sommet culminant à 2304 m d'altitude, sans oublier le mur de 23% à franchir avant d'atteindre le troisième plus haut col de Savoie.**

Les vacanciers pourront eux aussi se challenger sur cette voie verte dédiée aux cyclistes, devenue une référence pour les passionnés de cyclisme !

À l'occasion de l'Échappée du Col de la Loze, les 17 et 18 août 2024, à vélo musculaire ou à assistance électrique, tout le monde peut se mesurer en s'élançant depuis Brides-les-Bains ou en montée sèche depuis Méribel centre.



Jour



SE LAISSER SURPRENDRE

La montagne ne se limite pas à la randonnée ou au vélo ! A Méribel, ce ne sont pas moins de 29 activités (oui nous avons bien dit 29 activités différentes de plein air !) que l'on peut pratiquer. Balade à cheval ou accrobranche, randonnée, parcours de golf ou de trail, chaque vacancier trouve ici son bonheur, quel que soit son niveau.



Miser sur le bon cheval

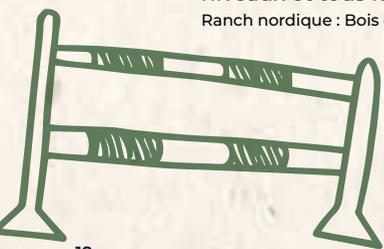
Balade à cheval en pleine nature

Ouvert toute l'année, le Ranch Nordique de Méribel propose de découvrir autrement les plus beaux spots de la vallée. Une aventure équestre en pleine nature, pour explorer autrement la nature. Débutants ou confirmés, les balades s'adaptent à tous les niveaux et tous les âges.

Ranch nordique : Bois d'Arbin - Méribel centre



DENT DE BURGIN
2939M





Marcher sur un fil

Accrobranche pour tous les niveaux

Agilité, équilibre, audace... Ces trois qualités sportives trouvent tout leur sens sur les parcours d'accrobranche de Méribel.



Une discipline outdoor parfaite pour se dépasser et affronter le vide, à son rythme et à son niveau.

Parc accrobranche : Bois d'Arbin - Méribel centre



Prendre de la hauteur

Via Ferrata au sommet

Pour une aventure vertigineuse, on opte pour la via ferrata de la Croix du Verdon située sur la dent de Burgin au sommet de la Saulire à Méribel. Bien accroché à la montagne à 2 700 m d'altitude, un itinéraire équipé d'éléments métalliques permet de se déplacer sur les parois rocheuses de l'une des plus hautes via ferrata de France, et de bénéficier d'un panorama à 360° entre les vallées de Méribel et Courchevel.

Via Ferrata : Accessible via la télécabine de Pas du Lac



LE SAVIEZ-VOUS



L'hiver, on skie sur le golf !

Serpentant au milieu de la forêt de l'Altiport à 1 500 m d'altitude, le golf de Méribel se distingue comme l'un des plus beaux des Alpes. Composé de greens, fairways, bassins d'eau et bunkers, ce parcours de 18 trous s'adapte à tous les niveaux et propose des panoramas sur la vallée qui changent au fil des greens.

Jour



PRENDRE UNE PAUSE

Entre lacs d'altitude et grandes étendues boisées, Méribel est une destination particulièrement propice à la détente et la découverte : initiation aux secrets de la nature, séances de yoga en plein air, de shiatsu, ou massages en plein air... Le programme parfait pour des vacances dont on revient détendu.



Cahier de vacances

Sentier botanique en famille

Au cœur de la réserve naturelle du plan de Tuéda, le moment est venu de prendre le temps. Le sentier botanique, avec ses 2 km de balade contemplative jonché de panneaux explicatifs, permet de découvrir tous les secrets de ce lieu d'exception.

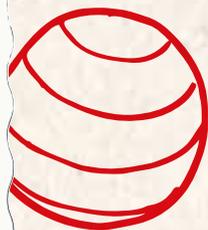


Pas d'excuse pour la souplesse

Yoga en pleine nature

Rien de tel qu'une séance de Yoga en pleine nature pour retrouver son équilibre intérieur. Au bord du paisible lac de Tuéda ou au coucher du soleil à l'Altiport, cette pratique permet de vivre la montagne autrement, se détendre et s'oxygéner.

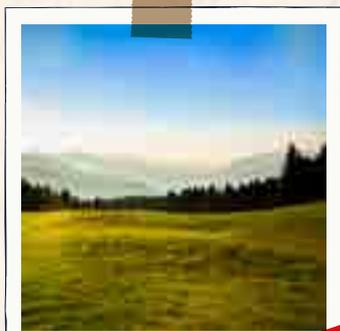




Préparation des abdos

Séance de pilate

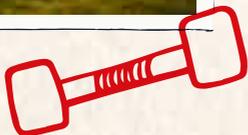
Sur le site de la forêt de l'Altiport, avec une vue imprenable sur les montagnes, les adeptes du pilates pourront redécouvrir cette discipline dans un cadre idyllique. Après un travail de respiration, de gainage et de concentration, le corps se libère et se reconnecte à l'essentiel.



LE
SAVIEZ-
VOUS



Originale certes, mais très efficace ! À Méribel, il est possible de s'offrir une balade pieds nus dans la montagne. Au cœur de la réserve naturelle du plan de Tuéda, on s'offre une marche silencieuse en pleine conscience, entre exercices de respiration et mouvements de plus en plus dynamiques.

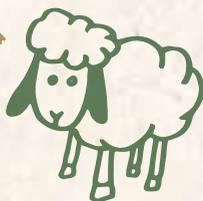


Jour



S'IMPRÉGNER DE LA CULTURE LOCALE

Chalets authentiques en bois, églises séculaires et fête traditionnelle, le patrimoine de Méribel est une véritable ode à l'histoire et à la tradition alpine. Les témoignages de son passé et de son héritage culturel offrent aux visiteurs une immersion totale dans l'âme montagnarde de Méribel.



Le patrimoine des gourmands

Le Clos Bernard

Au cœur de la forêt de l'Altiport, de nombreuses activités ludiques et enrichissantes s'offrent aux familles. Tous les jours de la semaine, le Clos Bernard invite petits et grands à profiter d'un goûter entouré des animaux de la ferme : cochons, chèvres, moutons, volailles, lapins et cailles. Il est également possible de découvrir tous les secrets de l'abeille noire de Savoie : butinage, mode de reproduction et fonctionnement de la ruche. Enfin, pour mettre la main à la pâte, petits et grands peuvent s'adonner à différentes expériences : ateliers cuisine, apprentissage des plantes médicinales ou encore chasse au trésor.



La ferme Perret

Située au cœur de la réserve naturelle du plan de Tuéda, la ferme Perret invite les vacanciers à découvrir la fabrication du beaufort, issu de lait produit dans la vallée de Méribel. De quoi enrichir ses connaissances culinaires !



Le Refuge de la Traie

Pour découvrir les traditions rurales, direction le hameau de la Traie où le Refuge de la Traie ouvrira pour sa quatrième saison estivale. Des ruches pour découvrir le merveilleux travail des abeilles, des moutons de la race des Nez Noirs du Valais au caractère doux, des chèvres naines et des ânes à poils longs sauront attendre les enfants.

100% tradition

Pour explorer la vallée et être incollable sur l'histoire de Méribel, différentes visites guidées sont organisées gratuitement par l'office de tourisme. Au détour d'une balade paisible, le "circuit des villages" permet de découvrir tous les secrets des villages montagnards de Méribel. Pour une balade plus ludique, on part à la rencontre des métiers d'antan au cœur du village du Raffort. Avec la mise en fonctionnement de l'ancienne scierie et du moulin du Raffort, les vacanciers en apprendront davantage sur l'histoire de l'exploitation de la forêt d'altitude et des cultures de céréales en montagne (orge, manitoba, seigle...).



LE SAVIEZ-VOUS ?



Fondée dans les années 1930 par le visionnaire écossais Peter Lindsay, Méribel se démarque par son architecture en parfaite harmonie avec son environnement alpin. Les constructions suivent toutes un cahier des charges bien précis, avec du bois et de la pierre de pays pour la structure principale et de l'ardoise de montagne pour les toits en pente. Cette approche confère à la station une unité architecturale rare, comme le témoigne la célèbre route des Chalets conçue par M. Lindsay lui-même.

CONTACTS

LÉA BOROCCO

Méribel Tourisme
+33 (0)4.79.08.69.69
+33 (0)6.48.41.82.90
communication@meribel.net

DIMITRI PAPAGEORGES

Mindshake
dimitri@mindshake.biz

