

Les Menuires Ete 2010

Guide famille



Destination pour petits et grands

Amusez-vous avec la vie

Sommaire



-  1 ACCUEIL PERSONNALISÉ POUR LES FAMILLES P 1
-  2 DES ANIMATIONS POUR TOUS LES ÂGES P 2
-  3 DU PLUS PETIT AU PLUS GRAND ■ CHACUN SON TARIF P 5
-  4 DES ACTIVITÉS POUR PETITS ET GRANDS, A VIVRE ENSEMBLE OU SÉPARÉMENT P 8
-  5 UN SERVICE MÉDICAL DE PROXIMITÉ POUR LES PETITS BOBOS P 13
-  6 DES ENFANTS CHOYÉS PAR LES PROFESSIONNELLS P 13
-  7 ÉQUIPEMENT, CONSEILS ET SÉCURITÉ P 14
-  9 PLAN P 16

Amusez-vous et partagez les moments de bonheur avec vos enfants. La Carte Multiloisirs Vallée sera votre sésame pour des vacances réussies en famille. En glissade sur la piste de luge d'été, en équilibre sur le Parcours Aventure, dans les piscines et fun parks des Centres Sportifs, ou tout simplement en randonnée, regardez vos enfants s'épanouir et grandir sous vos yeux.



SEMAINES A THEMES

AUX MENUIRES, LES ENFANTS SONT ROIS ET NOUS PENSONS A EUX !

DU 19/07 AU 23/07/2010
SEMAINE DE L'APPRENTIS-SORCIERS

Durant toute une semaine, nos apprentis sorciers pourront découvrir les sciences de façon attractive dans le « Labomagic » avec le grand sorcier Alex Périance : potions magiques, tours de magie et autres défis n'auront plus aucun secret pour eux... Abracadabra, Harry Potter n'a qu'à bien se tenir.

Les ateliers se dérouleront à la salle Léo Lacroix du Lundi au Jeudi de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30. Les ateliers sont gratuits.

Inscriptions à l'Office de Tourisme.

**DU 26/07 AU 30/07/2010**
SEMAINES DES CROES

Les enfants profitent d'un vaste choix d'activités : initiation au travail artisanal, jeux inédits, activités nature, spectacles, et même rendez-vous mystérieux de "l'invitation", un jeu qui va en faire frissonner plus d'un.

**DU 02/08 AU 6/08/2010 : SEMAINE DE L'ESPACE**

Cette semaine initiera les jeunes à la science de l'observation des astres, leur évolution, leurs propriétés physiques et chimiques à travers des jeux d'éveil scientifiques... Par petits groupes, ils participeront à divers ateliers ludiques. L'occasion pour eux de créer de petites fusées pouvant atteindre 150 m de hauteur....



ANIMATIONS DE L'ÉTÉ

ANIMATIONS
HEBDOMADAIRESLes Lundis soirs
GRILL' ADOS

Rendez-vous à 19h devant l'Office de Tourisme (retour vers 22h30). Veillée autour d'un feu de camp avec barbecue, repas, chamalows grillés, retour de nuit avec des flambeaux.

Prévoir un casse-croûte pour le barbecue, des vêtements chauds et des instruments de musique.

Animation reportée si mauvais temps.

Inscriptions à l'Office de Tourisme, gratuit.

Les Mercredis LA TRACE DU
BOUQUETIN

Rendez-vous à 10h au Plan de l'Eau (jusqu'à 14h environ). Parcours d'orientation parsemé d'épreuves ludiques à réaliser en équipe de 5 à 6 personnes. L'apéritif et le barbecue sont offerts à l'arrivée.

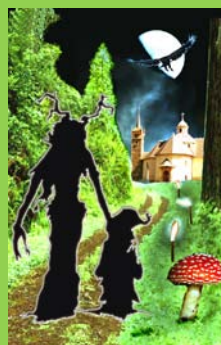
Tarif : 5€ / personne. Inscriptions à l'Office de Tourisme. Prévoir des chaussures de marche, parcours de 2km environ. Animation reportée si mauvais temps.

Les Vendredis
JEU DE PISTE A SAINT MARTIN
«LES EXPLORATEURS DU PASSE»

14h30 : Aidez Martin à retrouver ses outils pour faire les foin, faire son pain ou son fromage...

Visite guidée du musée suivie d'un jeu de piste ludique avec un quizz et des énigmes à résoudre à travers le village, puis goûter surprise !

Rendez-vous devant le musée, gratuit.

Le 29/07, le 11/08 et 18 août
BALADE NOCTURNE A SAINT MARTIN
DE BELLEVILLE

Rendez-vous au parking du Cochet à Saint Martin pour une balade enchantée au cœur de la forêt. Partez à la rencontre de personnages imaginaires, relevez des défis et laissez vous porter dans un

monde merveilleux.

Inscriptions à l'Office de Tourisme, gratuit.

FETES DE
VILLAGES

Des fêtes de villages sont proposées durant tout l'été afin de découvrir le patrimoine rural de Saint Martin de Belleville et ses villages avec toute la journée : animations, jeux, musiques, démonstrations de savoir-faire traditionnel, visite du patrimoine local...

Dimanche 11 juillet : Fête
au village de BERENGER

Dimanche 18 juillet : Fête
au village de VILLARABOUT

Dimanche 25 juillet : Fête
au village de PRARANGER

Dimanche 1er août : Fête
de LA TRUITE AU BETTAIX

Samedi 8 août : Fête de
SAINT LAURENT DE LA CÔTE

Dimanche 9 août : Fête de
VILLARENGER



FETES DE QUARTIERS

Les jeudis 15 juillet et 12 août

BRADERIE DES COMMERÇANTS SUR LA CROISSETTE

Braderie des commerçants avec animations tout au long de la journée. A cette occasion, la Croisette se transforme en immense terrain de jeux avec des structures gonflables installées pour la journée : baby foot humain, toro rodéo, combat de sumo... Concert le midi, buvette...

Les mardis 13 et 20 juillet, 10 et 17 août

VIDE GRENIER ET KERMESE AUX BRUYERES

Plusieurs fois dans l'été les commerçants du quartier des Bruyères se mobilisent pour vous inviter à cette fête du quartier. De nombreuses surprises vous attendent tout au long de la journée et en soirée.

12h00 : Repas champêtre : L'apéro vous sera offert et les restaurateurs proposeront des grillades autour d'un concert.

14h00 : vous ne connaissez pas encore le slogan "Mangez, bougez" ? Et bien ce sera l'occasion de se remettre en forme autour de tournois sportifs encadrés par les animateurs : Tir à l'arc, Roller, mini tournois de foot....

15h00 : **kermesse** : différents stands tenus par les commerçants : chamboule tout, palet vendéen, pêche à la ligne, planté du clou... Atelier déguisement gratuit pour les enfants. Des jeux flashes viendront également pimenter l'après-midi.

17h00 : remise des prix de la journée

Soirée : repas « kermesse » proposé par les restaurateurs et animations...

EVENEMENTS

Mardi 14 juillet

Toute la journée : Animation à sensation avec le Badabull et la tyrolienne du haut du clocher.

Concert et apéro Soleil avec le groupe Djaleo : musique gipsy-flamenco.

18h30 : Arrivée du tour des Belleville sur la Croisette, repas/buvette et remise des prix

20h30 : Concert Patchwork : les légendes du rock

21h30 : Descente aux flambeaux pour les enfants à partir de 7 ans. (flambeaux en vente 1€ à l'Office de Tourisme)

22h00 : Feu d'artifice

22h15 : Bal au centre sportif avec DJ, et buvette.



Pour toutes ces animations (heures, détails..) reportez-vous à l'INFOS VALLEE (programme d'animations hebdomadaire) distribué dans les offices de tourisme et commerces.

Ce programme n'est pas définitif et peut être sujet à modifications

**Vendredi 23 juillet
FETE DU PLAN DE L'EAU**

Organisée par les 3 stations de la Vallée
des Belleville.

**Vous sera proposée lors de cette
journée :**

Des animations sportives :

- Course de vélo à l'américaine sur un circuit ludique autour du plan de l'eau
- Course pédestre.
- Initiation au biathlon : séance de tir (10h-16h).
- 17h : Compétition avec petite course en relai (sprint 100 m).
- Tournoi de pétanque
- Tyrolienne au dessus du plan de l'eau.

Des animations culturelles :

Présence de stands :

Du parc de la Vanoise, du centre conservatoire patrimoine naturelle de la Savoie concernant la zone humide, sur l'eau par Mountain Rider (ressources, besoins...), de l'Onf et de Demain vivre aux Belleville.

**Des animations musicales et
traditionnelles :**

•Avec le groupe :

- Présence de conteurs autour du plan de l'eau qui iront à la rencontre des promeneurs, d'un sculpteur sur bois, de Jeux traditionnels en bois, jeu du lancé de bottes de foin.

**Ouverture des festivités à partir de 11h30
avec un apéritif offert par l'association
des commerçants. Petite restauration
rapide pour le midi avec des sandwiches et
boissons vendus sur place.**



**LES SOIREES JEUX avec Bruno et
Valérie.**

**Les mardis 6 et 20 juillet, 3 et 17 Août
Music' à thème !**

Soirée jeux et chansons.
Interactivité et cadeaux à gagner.

**Les mardis 27 juillet, 10 et 24 Août
« Jakadi »**

Hommage à Jacques Prévert, évoquant sa vie à travers ses textes, ses poèmes et ses chansons. Un spectacle plein de... poésie ! Durée : 1 heure.



**LES SOIREES CABARET avec Bruno
et Valérie**

**Les jeudis 8 et 22 juillet, 19 Août
« Sauver l'amour »**

Hommage à Daniël Balavoine.
Il manque toujours autant à la chanson française, et l'accueil fait au spectacle par le public prouve que personne ne l'a oublié. Nous sommes 4 sur scène et utilisons la vidéo pour créer les ambiances et diffuser des images « souvenirs ». Spectacle qui dégage beauté et énergie... Un grand succès.

**Les jeudis 15 et 29 juillet, 12 et 26 Août
« Notre Dame de la Vie »**

Comédie délirante, Nous entrons dans la vie de Don Camillo et de Maria, la bonne du curé, portugaise. Pendant presque 2 heures, les 2 acteurs vont multiplier les gags, imitations, chansons pour terminer par une réelle communion avec le public hilare !

CARTE MULTILOISIRS VALLEE

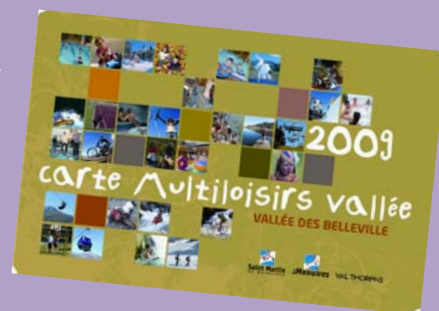
La carte Multiloisirs Vallée vous offre de multiples possibilités d'activités à la fois sur Saint Martin de Belleville, Les Menuires et Val Thorens, c'est votre sésame pour un été plein d'énergie, de détente et de ressourcement.

Pour 38 € par semaine, offrez-vous toutes les activités dont vous rêvez :

plus de 20 activités à volonté ! Et 10 à 30% de réduction chez de nombreux prestataires.

Carte enfant (- de 6 ans) : 27 € par semaine.

NOUVEAU : Carte à la journée : 12€/personne



ACTIVITES ACCESSIBLES DANS LA VALLEE DES BELLEVILLE

- Accès aux remontées mécaniques pour piétons et VTT
- Aquaclubs des deux centres sportifs
- Tennis extérieur (1h/jour)
- Spots jeunes et spots ados
- Fun Park intérieurs
- Jogging/fitness/aquagym
- Basket, volley et football en extérieur
- Tournois
- Tennis de table
- Promenade avec les guides
- Skate Park, roller
- Tir à l'arc
- Toro rodéo (Val Thorens)
- Spectacles, animations nocturnes et concerts de musique classique et jazz (selon programme)
- Trampolines extérieurs
- Judo
- Mini golf (Saint Martin)
- Piscine des Bruyères (Les Menuires)
- Bike Park (Val Thorens)

REDUCTION SUR LES AUTRES ACTIVITES

- Espace Bien-être des deux centres sportifs
- Location de petit matériel (sogevab)
- Elastic jump
- Aventure sensation
- Bowling (Val Thorens)
- Quad
- Location de VTT
- Parapente découverte
- Luge d'été
- Mini-Clubs garderies ESF
- Mini-golf (Les Menuires)
- Certaines activités du Bureau des Guides
- Forêt des Aventuriers
- Concerts des fêtes musicales de Savoie
- Street surfing
- Stages de tennis
- Visite du chalet d'alpage de La Chasse.
- Chemins du Baroque
- Paint Ball

Les activités présentées avec le dessin suivant bénéficient du libre accès ou de réductions tarifaires grâce à la carte Multiloisirs.



PROMENADES EN TELECABINES ET TELESIEGES

Pour accompagner piétons et vététistes dans la découverte des grands espaces, les remontées mécaniques fonctionnent en alternance durant tout l'été. Elles permettent de rejoindre rapidement et sans effort les principaux sommets de la vallée, de profiter des sentiers d'altitude et même de randonner sur le vaste domaine des 3 Vallées avec le forfait « Evasion 3 Vallées ».

Les Menuires / St Martin



	Enfant	Adulte
1 tronçon	3,40 €	6,50 €
2 tronçons	5,40 €	10.20 €

Accès Cime Caron

(du lundi au vendredi)



	Enfant	Adulte
Télécabine Cairn/Caron + téléphérique de Caron	7,50€	12,50€
Télécabine Cairn ou Caron	4€	
NOUVEAU : Télécabine de la Moutière	4€ ou 37.50€ les 10 passages	

Forfait Evasion 3 Vallées

	Enfant	Adulte
1 jour	8,00 €	15 €
1 semaine (7 jours)	21 €	42 €
Pass Famille semaine (2 adultes + 2 enfants)	102 € Enfant supplémentaire : 21,00 €	

Gratuité pour les enfants de -5 ans sur présentation de la carte d'identité.

Lundi: TC Bruyères 1 et 2 **Mardi:** TC et TSD Saint Martin, TC Roc des 3 Marches 1

Mercredi: TC Masse 1 et 2, TC Roc des 3 Marches 1

Jeudi: TC et TSD Saint Martin, TC Roc des 3 Marches 1

Vendredi: TC Masse 1 (du 9/07 au 16/07 + 27/08)

TC Bruyères 1 et 2 (du 23/07 au 20/08)

Dimanche: TC Masse 1 (du 18 juillet au 15 août)

Les remontées sont ouvertes de 9h à 16h30

L'accès aux remontées mécaniques des Menuires, Val Thorens et Saint Martin est gratuit avec la carte Multiloisirs Vallée

CLUB DES PIOUS-PIOUS SUR LA CROISSETTE

NURSERIE

De 18 mois à 3 ans. Nurserie avec dortoir, salle de change, salle de jeux et espace extérieur.

MINI-CLUB

Multiplés activités extérieures (découverte de la nature, ballon, toboggan) et intérieures (peinture, jeux, collages, chants, danses, maquillage...).

Tarifs Nurserie / Mini-club

Demi-journée	22 €
1 journée sans repas	29 €
6 demi-journées après midi	94 €
5 journées	115 €

Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 et de 14h à 17h30 - Repas + garde de midi : 11 € - Tel : 04 79 00 63 79

STAGE PIOUS-PIOUS



De 3 à 6 ans. Activités « Chez les P'tits Loups », pâte à sel, plâtre, jeux, promenades en télécabine avec la découverte de la flore, pique-nique, luge d'été, piscine, trampoline, quad.

Tarifs stage Piou-Piou

Demi-journée	22 €
1 journée sans repas	29 €
6 demi-journées après midi	115 €
5 journées	144 €

10% de réduction avec la carte Multiloisirs sur le stage 6 demi-journées.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 et de 14h à 17h30 - Repas + garde de midi : 11 € - Tel : 04 79 00 63 79

Contact : ESF / Club des Piou-Piou Tél : 04 79 00 63 79

CHEZ LES P'TITS LOUPS



Piscine à boules et parc de jeux gonflables extérieurs, le rendez-vous des plus jeunes, de 2 à 10 ans. Tous les jours de 10h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h (sauf en cas de pluie).

Tarifs

15 minutes	2,50 €	6 X 15 min	10€
30 minutes	3,50 €	6X 30 min	16€
1 heure	5,00 €		

BUREAU DES GUIDES DES BELLEVILLE

CLUB ENFANT MONTAGNE

Ce club a pour objectif de faire découvrir le milieu montagnard aux 6-13 ans. Chaque semaine, du lundi au vendredi, de 9h à 17h, un guide prend en charge les jeunes estivants pour les initier à la vie en montagne sous toutes ses formes.

Découvertes encadrées :

- nature : faune et flore,
- activités de montagne : escalade, via ferrata, tyrolienne, parcours aventure, canyoning...
- activités ludiques : luge d'été, repas et nuit en refuge...



Tarifs club enfant

Stage 6 à 9 ans	158 €
Stage de 10 à 13 ans	214 €
Stage « Ado » 14/18 ans, 4 activités : via ferrata, école d'escalade, parcours aventure, canyoning.	125 €

MONTAGNE AVENTURE ENFANTS

Parcours situé près du plan d'eau des Bruyères regroupant divers ateliers adaptés aux enfants (plusieurs tyroliennes, ponts de singe...) où ils évoluent en sécurité.

Tarif : Parcours enfant : 16€



EN EXTERIEUR

PISCINE DES BRUYERES



La piscine des Bruyères vous propose de nager en plein air dans une eau chauffée à 29°C. L'idéal pour se délasser après une bonne journée de marche en montagne.

Piscine en plein air, ouverte de 11h à 19h. (Gratuit avec la carte Multiloisirs Vallée)



Tarifs : Adulte : 5€ / 1 semaine : 19,50€
Enfant (- 12 ans) : 4€ / 1 semaine : 15€
Tel : 04 79 00 69 98

QUAD, CIRCUIT MOTO, VTT



Tous les jours, de 10h à 18h30, le circuit fermé et sécurisé de 1800 m² accueille enfants et ados de 4 à 17 ans.

Encadrement par un moniteur. Possibilité d'abonnement. Départ de la télécabine de la Masse.

Tarifs Quad et circuit moto : Initiation : 12€, 10 minutes : 10€, 15 minutes : 14€

Location de voiture électrique pour enfant sur la Croisette (3 à 5 ans)

Tarif voiture électrique : 10 min : 5€

Location de VTT enfant et adultes :

Tarifs VTT : enf : 6€ la matinée et 12 € la journée. Adultes : 14€ matinée ou après midi, journée à partir de 24€

(-10% sur tout avec la carte Multiloisirs Vallée)

Altana Bike :

06 11 83 28 36

www.altanabike.com



TRAMPOLINE, ELASTIC JUMP



Le trampoline et l'Elastic jump, c'est la liberté dans l'intensité des mouvements. Les plus jeunes découvriront les lois de la gravité, les plus téméraires pourront s'essayer aux vrilles, saltos, en toute sécurité.

Tarifs :

Trampoline 10min : 3.50€
(gratuit avec la carte Multiloisirs)

Elastic jump 3 tirades :
6€ (5,40€ avec la carte Multiloisirs Vallée)

Tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h30



LUGE D'ETE



Les sensations de l'hiver en plein été, c'est sur la piste de Lugeland des Menuires. Chacun pourra dévaler à son rythme sur les 750mètres de pistes. Accès par la télébenne de Reberty.

Tarifs :

1 passage: 5,50€ Ad, 5€ enf

5 passages: 19.30€ Ad,
17.10€ enf

10 passages: 33€ Ad,
30.20€ enf

(-10% avec la carte multiloisirs)

Tel Sevabel: 04 79 00 62 75



TENNIS



Pas toujours facile de caler une partie de tennis hors vacances ? Dans les quartiers de Preyerand, des Bruyères et à

Saint Martin, pas moins de 13 courts sont à votre disposition.

Tarifs : 1 heure : 8€ / abonnement 1 semaine : 20€

Réservation courts et location du matériel : Sogevab : 04 79 01 08 83 pour Preyerand, Piscine des Bruyères au 04 79 00 69 98 pour les Bruyères et Office de Tourisme de St Martin au 04 79 00 20 00.

(Réservation gratuite avec la carte Multiloisirs Vallée à raison de 30 min / jour / personne)

PÊCHE AU PLAN DE L'EAU DES BRUYERES

Le plan d'eau est idéal pour faire goûter aux plus jeunes les joies de la pêche.

Pas besoin d'attendre des heures, le plan d'eau des Bruyères est empoissonné toutes les semaines en truites de rivières dites « fario ». Et dès le retour de la pêche, vous pourrez concocter la célèbre truite au bleu, accompagnée de jus de citron et de beurre.

Pêche autorisée uniquement pendant la journée pour les possesseurs de la carte journée.



Renseignement :

www.peche-belleville.com - 06 90 40 42 80

Cours de pêche à la mouche

BALADE A DOS D'ÂNE ET EN CALECHE

De grandes oreilles et un long museau, l'âne est un randonneur hors pair dont la douceur en fait le compagnon idéal des petits comme des grands. Faites découvrir à votre enfant le rythme du pas de l'âne au gré d'une balade dans la station. Sur la Croisette tous les jours de 13h à 19h.

Tarifs :

Baptême : 5 € - ½ heure : 15 € 1 heure : 25 € - ½ journée : 40 € Journée : 65€

Promenade en calèche : 5€/pers

Promenade en soirée le mardi, le mercredi et le vendredi, tartiflette dans un restaurant ou barbecue puis retour aux flambeaux :

Tarifs : Adulte de 25 à 33 € adulte / enfant : de 20 à 25€

Renseignements au 06 63 17 89 38



PAINT BALL



Le paint-ball est une activité sportive ou de loisir opposant deux équipes dont les joueurs sont équipés de masques de protection et de lanceurs (ou marqueurs). Equipés d'un pistolet à air comprimé qui projette des billes de peinture, d'un masque de protection : petits et grands pourront batailler en toute sécurité.

Tarifs : 1 entrée : 20€

Recharge de 100 billes de couleurs : 8€

Réservation au 06 84 22 18 20

-10% avec la carte multiloisirs

ROLLER EN LIGNE



Aux Bruyères, les amateurs de roller évolueront sur une piste spécifique. Organisation de matches de hockey.

1 séance (hors location de matériel) 8€

Gratuit avec la carte Multiloisirs



LE VTT POUR TOUS

+ de 20 Itinéraires VTT sur 120km de sentier. Au départ des stations ou des villages, le long des torrents, à flanc de montagne ou sur les crêtes, ils permettent de sillonner la Vallée des Belleville.

Quelques propositions d'itinéraires :

- **Itinéraires faciles** : La descente Vallée de 20km de Val Thorens à Saint Martin. Le tour du Plan de l'Eau, boucle agréable au départ du hameau des Bruyères, avec modules ludiques praticables par toute la famille.

- **Itinéraires intermédiaires** :

La descente de Tougnète vers Saint Martin, la descente du Mont de la Chambre aux Menuires, l'ascension du Mont de la Chambre depuis Val Thorens

- **Itinéraires experts** :

Le circuit des 3 Vallées, un parcours de 117 km sur le domaine des 3 Vallées, la descente de la Masse aux Menuires.

Cartes des itinéraires VTT à disposition dans les Offices de Tourisme, 5€.



MINI GOLF

Minigolf, mini putt, pour entraîner la dextérité des petits et grands. Et si vous faites le n°18 entre 15h30 et 18h, un lot vous est offert. Tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 19h.

Tarifs :

1 parcours adulte : 4€ (2.20€ avec la carte Multiloisirs)

1 parcours enfant (- 13ans) : 3,70€ (2€ avec la carte Multiloisirs)

Jeu de quilles : 0.50€/20mn

Ravmond : 06 08 54 85 05

TIR A L'ARC

Maîtriser son souffle, viser juste, le tir à l'arc n'est pas une épreuve de force, mais de concentration et de maîtrise de soi. Les deux pas de tir à l'arc, situés sur la Croisette et aux Bruyères permettent aux néophytes et licenciés de trouver les cibles adaptées à leur niveau.

Séance : 8€ (gratuit avec la carte Multiloisirs)

Tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h30, samedi et dimanche de 14h à 18h30



FORÊT DES AVENTURIERS A SAINT MARTIN

Que l'on soit téméraire, ou plutôt frileux, les trésors cachés de la forêt des Aventuriers, c'est un embarquement immédiat pour une heure et demi d'éclats de rire et de sensations fortes. Ce parcours aérien, comprenant 30 ateliers est entièrement sécurisé.

Tous les jours 10h à 19h Tel: 06 82 48 83 30

Tarifs :

Parcours adulte : 19€ - Passage 12 à 16 ans :

16€ - Parcours Kids (de 5 à 8 ans) : 11€ -

Tyrolienne enfant seule : 2€

Réductions avec la carte Multiloisirs



EN INTERIEUR

ATELIER D'ARTS ET DE LOISIRS CREATIFS



Peinture sur soie, sur bois ou sur verre, mosaïque, modelage à l'argile, aquarelle.... Faites-vous guider ou laissez fuser votre créativité pour réaliser une œuvre ou un objet décoratif. Le stage multi-activité vous permettra de toucher à toutes les techniques pour trouver votre meilleur terrain d'expression.

Du lundi au jeudi entre 9h et 12h30 au vieux hameau des Bruyères et du lundi au vendredi de 14h à 18h sous la salle des fêtes à St Martin.

1 création à réaliser sans limite de temps : 17€ (14,50€ avec la Carte Multiloisirs)

Office de Tourisme :
04 79 00 20 00



CINEMAS

3 salles de cinéma :

Les Flocons (1) : programme : 04 79 15 56

Les Bruyères (2) : Programme: 04 79 00 69 47 - Séance à 18h00 et 21h00, à 14h30 si mauvais temps.

Au Centre Sportif de la Croisette :

Tel : 04 79 01 08 83

PISCINE - AQUACLUB



Tout est prévu pour vous faire profiter des bienfaits de l'eau. L'Aquaclub-spa dispose de tous les équipements nécessaires : bassin

balnéoludique, piscine, hammam, saunas, jacuzzis, douches turques, solarium chauffant, terrasse, aquagym.

Piscine ouverte de 11h à 20h00, aquaclub ouvert de 11h à 20h45

Entrée : adulte: 7 € / enfant 5 €
(Gratuit avec la carte Multiloisirs Vallée)



FUN PARK (de 9h à 20h45)



Un espace idéal pour divertir vos enfants avec des activités ludiques accessibles aux petits et grands, trampolines, château gonflable, piscine à boules, modules...

1 entrée enf (- 12 ans) : 7€

Tous les jours de 9h à 20h45

(Gratuit avec la carte Multiloisirs Vallée)

A Saint Martin de Belleville

MUSEE DE SAINT MARTIN



Situé au cœur du village, dans une ancienne ferme belevilloise, le Musée des Belleville retrace 150 ans d'histoire de la Commune de Saint Martin. A travers différentes expositions, il évoque l'apogée de la civilisation agropastorale au 19ème siècle, les mutations industrielles du début du 20ème siècle et la révolution touristique entamée dans les années 1960.

Ouvert dimanche et lundi de 14h à 18h30 et du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30.

Entrée adulte : 3€ / entrée enfant -16 ans : gratuit



CHALET D'ALPAGES ET FERMES DE VILLAGE

Visitez un chalet d'alpage ou une ferme de village, c'est l'assurance de faire une rencontre authentique autour de produits du terroir. Les producteurs vous accueillent pour des dégustations ou des repas autour d'une table d'hôtes.

Chalet d'alpage : Alpage de la Perdrix (Vallée des Encombres),

Chalet les Boyes (les Menuires),

La Chasse (tel : 06 09 45 28 35)



Fermes de village : Chèvrerie de Villarenger (tel : 04 79 08 97 67) et Ferme de la Choumette (tel : 04 79 40 00 42).

PROMENADES A FAIRE EN FAMILLE



LE LAC DU LOU (2050m)

Petite randonnée familiale de 2h 00

Départ : 1758m - arrivée : 2050m
(dénivelé de 292m)

Au départ du plan de l'Eau



- Prendre le sentier qui s'élève au dessus du plan d'eau (itinéraire 12), que vous suivrez jusqu'au lac du Lou.
- Vous pourrez contempler tout au long de la balade, les anciennes montagnettes (chalets d'alpages), la flore et peut-être même des marmottes.
- A l'arrivée vous apprécierez de vous désaltérer auprès du Refuge du Lou, et s'il vous reste un peu de force, de faire le tour du lac (45 min) qui vous offrira une très belle vue.
- Le retour se fait par le même itinéraire.

VALLEE DES ENCOMBRE

Randonnée de 4h00

Point le plus haut : 1350 m

Point le plus bas : 1674m (dénivelé de 324m)

Au départ du village du Châtelard, après Saint Martin de Belleville.



Prendre le sentier dans la première épingle du parking (itinéraire 28), descendre en forêt et remonter jusqu'au village de Planlebon.

Vous découvrirez un petit hameau avec sa chapelle et ses ruines et vous apercevrez peut-être quelques chamois. Poursuivez sur un sentier qui surplombe le torrent jusqu'au pont des Priots.

Ensuite vous rejoindrez la route des Encombres, et prendre à gauche en direction de Gittamelon. Un refuge vous y propose des boissons ou repas et vente de tomme de chèvre.

Continuez sur cette route avant de reprendre plusieurs sentiers pour rejoindre la route de départ et redescendre par le même itinéraire.

PLAN DE L'EAU DES BRUYERES

A côté du vieux hameau des Bruyères, un plan d'eau a été aménagé pour permettre aux familles de pique-niquer au bord du Doron, mais aussi de profiter de l'environnement pour une petite promenade ou faire jouer les enfants. Vous pouvez vous laissez guider sur le sentier pédagogique de la tourbière pour mieux découvrir la richesse et les enjeux de la préservation des milieux naturels présents sur le site des Bruyères

Le topoguide (12€) et la carte des sentiers (5€) sont en vente à l'Office de Tourisme



UN SERVICE MEDICAL DE PROXIMITE POUR LES PETITS BOBOS

CENTRES MEDICAUX

Les Menuires – La Croisette

Docteur BILLON
Les Menuires
Tel : 04 79 00 15 42

Tous les jours 9h à 19h

Docteur LEMAIRE
Résidence Belledonne
Tel : 04 79 00 68 98
Tous les jours 9h à 12h et 14h à 19h

DENTISTE – La Croisette

Les Menuires – La Croisette

Docteur FLAGE Patrice
Résidence Belledonne
Tel : 04 79 00 64 31
Tous les jours 9h à 12h et 15h à 19h

PHARMACIES

Les Menuires – La Croisette

Docteurs MASSOT et LE GARREC
La Croisette, résidence l'Oisans
Tel : 04 79 00 66 60
Tous les jours - 9h à 13h et 14h30 à 19h15

Saint Martin de Belleville

Docteurs SECONDI
Immeuble Le Biollet
Tel : 04 79 00 64 95



DES ENFANTS CHOYES PAR LES PROFESSIONNELS

MAGASINS AVEC RAYON DE PUERICULTURE

La Croisette :
Carrefour Montagne
Tel : 04 79 00 73 03

Supérette du PLM – Sherpa
Tel : 04 79 00 70 20

Les Bruyères :
Supérette Sherpa
Tel : 04 79 00 59 69

Saint Martin de Belleville :
Epicerie 8 à Huit
Tel : 04 79 08 96 27



SERVICES DIVERS

Coins changes :

Dans les toilettes publiques à la Croisette, aux Bruyères, à Reberty, à la Gare Routière et au Point I.

Baby-sitters :

Une liste de baby-sitters est disponible sur demande à l'Office de Tourisme.
Tel : 04 79 00 73 00

LOCATION DE MATERIEL POUR ENFANTS

	Porte bébé	Chaussures de marche	Poussette	Remorque pour vélo	Matériel d'escalade	Autre
LA CROISSETTE						
Sport Flash Tel: 04 79 00 61 81		 dès le 30				
La Godille Tel: 04 79 00 63 85						
Ski Top Tel: 04 79 00 61 89		 dès le 28				
Twiner Capricorne Tel: 04 79 00 28 39						
Ski Set Leo Lacroix Tel: 04 79 00 61 61						
BRELIN						
La Bouquinerie Tel : 04 79 00 71 45						Lits bébé
BALCONS DES BRUYERES						
Snow sport Tel: 04 79 00 62 58						
LES BRUYERES						
Altana Bike Tel : 06 11 83 28 36						Porte bébé VTT





QUELQUES CONSEILS POUR LA SECURITE DE VOS ENFANTS

- 1- Choisissez une pratique adaptée à leur niveau physique et leur âge.
- 2- La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes, pensez à leur mettre de la crème solaire (indice 25 minimum).
- 3- Même lorsque le ciel est couvert, il est important de se protéger (lunettes de soleil, crème...)
- 4- Il faut bien déjeuner avant de partir en montagne, et emporter de quoi grignoter en cas de petit-creux.
- 5- Il faut penser à bien hydrater les enfants tout au long de la journée.
- 6- Et n'oubliez pas qu'un enfant se fatigue plus vite.
- 7- Evitez les variations d'altitude trop brutales car il peut y avoir des risques d'otites

EQUIPEMENTS INDISPENSABLES EN RANDONNEE

- 1-Casquette, lunettes de soleil, crème solaire.
- 2-Un vêtement chaud et/ou un vêtement de pluie.
- 3-De l'eau, de quoi manger.
- 4-De bonnes chaussures de marche.
- 5-Une trousse à pharmacie (pansement, anti-inflammatoire, désinfectant...)

NUMEROS UTILES

La Croisette :

Office de tourisme 04 79 00 73 00
Centre sportif 04 79 01 08 83
Garderie club des piou-piou... 04 79 00 63 79
Remontées mécaniques 04 79 00 62 75

Les Bruyères :

Office de tourisme 04 79 00 69 49
Cinéma (répondeur)..... 04 79 00 69 47
Club enfant des piou-piou 04 79 00 69 50
Remontées mécaniques 04 79 00 94 42

Divers :

Météo (répondeur)..... 08 92 68 02 73

Saint Martin :

Office de tourisme 04 79 00 20 00
Garderie club des piou-piou.. 04 79 08 91 15
Centre de loisirs..... 06 80 76 00 51
Remontées mécaniques..... 04 79 00

Urgences :

Centre de secours / Pompiers 18
Samu..... 15
Police 17
Appel d'urgence européen 112
Centre Anti-poison (Lyon)..... 04 72 11 69 11





les Menuires



- Office de Tourisme
Tourist Office
- Parking car
Bus park
- Arrêt navette gratuite
le samedi
Free shuttle stop
on Saturday
- Ascenseur public
Public lift
- Tri sélectif
Recycle points
- Toilettés publiques
Public toilet

Services

- 1 D5 Aire de camping-car
- 2 D4 Centrale de Réservation
Les Menuires Réservation
- 3 D4 Centre Sportif
et de loisirs
- 4 E4-F4 Cabinets médicaux
- 5 C4 Centre de Secours
- 6 J5 Cinéma
- 7 G4 Club des Plou Plou
- 8 F4 Club des Sports
- 9 F4 Espace M. Romanet
- 10 B4 Garage-station service
- 11 D4 Gare routière
Transdev-Savoie
- 12 C4 Gendarmerie
- 13 F4 La Poste
- 14 F4 Bureau des guides
des Bellevilles

- 15 E4 Pharmacie
- 16 F4 Salle Léo Lacroix
- 17 K5-G6 Remontées mécaniques
(caisses)
- 18 F4 SNCF (bome)

Agences Immobilières

- 1 E4 Agence des Alpes A.N
- 2 E4 Agence des Bellevilles
- 4 A4 Cogétil S.A.
- 6 I5 Immovac
- 7 D4 Interhome
- 8 D4 Agence 3 Vallées
Immobilier
- 9 F4 Sogepa

Clubs de vacances

- I4 Azureva
- D3 Village-Club Neige et Ciel

Hôtels

- E5 Carla
- I2 Chalet 2000
- D3 Hôtel-Club du Soleil /
Pierre Blanche
- F4 Skilt (le)

Résidences et chalets

- J5 Aconit
- D4 Adret (l')
- F4 Alpapes
- J2 Alpapes de Reberty (les)
- E4 Aravis A-B
- I4 Arcosses (les)
- G5 Argousier
- J3 Armoise
- H5 Astars (les)
- G5 Astragale
- B5 Bachal (le)

- C5 Balcons d'
- E4 Beaufortain
- F4 Belledonne
- D4 Belleville C
- J5 Bellevue
- I4 Bleilaz (la)
- J4 Boadette
- D3/E3 Brelin
- F4 Burons
- C5 Cabaret Le
- H5 Campanule
- E4 Capricorne
- J5 Carlines
- L4 Chalet de l'
- G3 Chalet de l'
- B4 Chalet de G
- I3 Chalet de M
- I5 Chalet Perc
- J4 Chalet de R
- H3 Chalets de



ns d'Olympe (les)
ortain
onne
ille Caron
ue
t (la)
tte
s
et Le Medz'é-ry
anules (les)
come (le)
es
de l'Adonis (le)
de l'Etoile
de Geffmand (le)
de Necou
Perce-Neige
de Reberty
s de la Sapinière (les)

J1 Chalets du Soleil (les)
F4 Chanteneige/Croissette
F4 Charmettes
E4 Chavière
C5 Clarines (les)
J4 Coryles (les)
K3 Côtes d'Or (les)
B4/B5 Cristaux 1 et 2
I5 Dame Blanche (la)
F4 Dorons
C4 Estiva (l')
K5 Franceloc
J3 Génépil
I4 Gentianes
D4 Grande Masse
J2 Grandaipes Chalets
A4 Hameau des Alrelles (le)
B5 Hameau des Marmottes (le)
F5 Jettay (le)
E4 Lac du Lou

B4 Laurentides (les)
D3 Lauzes (les)
E4 Marie Galante (la)
I3 Median
J3 Mélézes (les)
H3 Montagnettes 3 Vallées
J4 Multivacances Chanteneige
J3 Multivacances les Combes
I2 Necou
F4 Odalys Vacances
E4 Olsans (l')
K5 Orée des Pistes (l')
J4 Origanes (les)
E4 Péclet
E4 Polvoux (le)
J2 Reberty Village
D5 Ruade (la)
C5 Sarvan (le)
C4 Sizerins (les)
I5 Ski Soleil

J4 Soldanelles (les)
J6 Sonnaillies (les)
I5 Sorbier (le)
J3 Tétrasy Lyre (le)
B5 Triollet (le)
K5-L4 Valmonts (les)
E4 Vanolse
C5 Viaz (la) / Aglbel
D5 Villaret (le)

Pictogrammes



Départ itinéraire pédestre
(Numéro d'itinéraire :
se reporter à la carte des sentiers
de la Vallée des Bellevilles)



Départ vélo tout-terrain



Atelier d'Arts créatifs
et de loisirs



Bases omnisports et
activités diverses



Luge d'été



Paint ball



Piscine



Quad / Mini-moto



Roller en ligne



Skate parc



Tennis



Terrain de football



Tyrolienne



Via ferrata

FAMILLE PLUS MONTAGNE, un séjour en famille réussi,
quelle que soit votre destination

Dans les stations FAMILLE PLUS montagne, soyez les
bienvenus : 6 engagements pour l'accueil des petits et grands



Un **accueil** personnalisé pour les
familles



Des **animations** adaptées pour tous les
âges



Du plus petit au plus grand : à chacun
son **tarif**



Des **activités** pour petits et grands, à
vivre séparément ou ensemble



Un **service médical** de proximité pour
les petits bobos



Des **enfants choyés** par nos
professionnels

Photos: OT des Menuires, P. Royer, G.Lansard, Photo & Co, Studio Boréal, JM
Gouédard, Photo Hubert, M-Untersinger-Val Thorens.

Office de Tourisme - BP 22 - F 73440 LES MENUIRES
Tel. +33 (0)4 79 00 73 00 Fax +33 (0)4 79 00 75 06
www.lesmenuires.com
E-mail lesmenuires@lesmenuires.com

