

**ACCOMPAGNEMENT
PAR DES
PROFESSIONNELS
(RANDONNÉES
RAQUETTES ET
FONDEURS)**

PROFESSIONAL
ACCOMPANIMENT
(SNOWSHOEING AND
CROSS-COUNTRY
SKIING).

Aperigloo
+33 (0)6 11 51 98 74
aperigloomegeve@gmail.com
**Clémence Randonnée
et yoga**
+33 (0)6 84 22 59 69
www.randonneeyoga.com

**Compagnie des guides de
Saint-Gervais /
Les Contamines**
+33 (0)4 50 47 76 55
www.guides-mont-blanc.com

**Évolution 2
école de ski
et d'aventure**
+33 (0)4 50 55 54 55
www.evolution2/saintgervais.com

Virage Montagne
+33 (0)6 11 69 30 24
viragemontagne@gmail.com
www.virage-montagne.com



Crédits photos : © iStock - Pascal Tournaire - Compagnie des Guides Saint-Gervais/Les Contamines
Vincent Pawlowski - Camille Garo - Pascal Alemany - Boris Molinier - Tramway du Mont-Blanc / C. Masse
Atelier Boris Molinier-Victor Dubois - K. Bourgeois

DESIGN IMPRESSION KALISTENE



ITINÉRAIRES RAQUETTES PIÉTONS FONDEURS LUGE
SNOWSHOEING, HIKING, CROSS-COUNTRY SKIING AND SLEDGING TRAILS
HIVER / WINTER 2026

**SAINTS
GERVAIS**
MONT-BLANC

ÉMOTIONS ALPINES
ALPINE EMOTIONS



SAINTGERVAIS.COM

LOCATION DE MATÉRIEL

EQUIPMENT RENTAL

À SAINT-GERVAIS

Ago sport
+33 (0)4 50 47 76 64

Blanc Sport
+33 (0)4 50 47 75 97

Le Refuge
+33 (0)6 17 82 86 05

Loca Ski Sport 2000
+33 (0)4 50 55 81 42

Nerey Glisse - Skium
+33 (0)4 50 93 47 87

Saint-Gervais Sports
+33 (0)4 50 93 53 79

Ski Plus Télécabines
+33 (0)4 50 47 03 61

Unlimited Sports
+33 (0)4 50 90 99 61

Jannett Glisse
+33 (0)4 50 58 51 87

AU FAYET
Sport Spirit
+33 (0)4 50 55 12 11

AU BETTEX

Claude Penz Sports
+33 (0)4 50 93 11 40

J&F Penz
Pierre Penz sport
+33 (0)4 50 93 16 49

Kleber Sports
+33 (0) 4 50 93 17 18

Saint-Gervais
Ski Service
+33 (0)4 50 93 12 16

Skiloc Steurer
Penz Skiset
+33 (0)4 50 93 10 20

Loca Ski Sport 2000
+33 (0)4 50 93 11 04

**À SAINT-NICOLAS
DE VÉROCE**

Mont Joly Sport
+33 (0)4 50 96 49 58

Penz Pierre et fils
Skium
+33 (0) 4 50 93 21 23

**PLUS D'INFOS SUR
LES REMONTÉES MÉCANIQUES
ET LE TRAMWAY DU MONT-BLANC**

MORE INFORMATIONS ABOUT
THE SKI LIFTS AND
THE MONT-BLANC TRAMWAY.



LÉGENDES PICTOGRAMME KEY

Tramway du Mont-Blanc
Mont-Blanc Tramway

Ascenseur des Thermes
Elevator: Ascenseur des Thermes

Téléphérique
Cable-car

Télécabine
Gondola

Table d'orientation
Orientation table

Refuge
Mountain refuge

Restaurant
Restaurant

Salle hors-sac
Picnic room

Église
Church

Décor Baroque
Baroque decor

Point de vue
View point

Toilettes
Toilets

Maison, ferme, hameau, village
House, farm, hamlet, village

Navette
Shuttle bus

Garderie
Nursery

Table à langer
Baby changing facilities

Hôtel-Restaurant
Hotel-Restaurant

Téleski
Drag lift

Télesiège
Chairlift

Piéton
Pedestrians

Raquettes
Snowshoeing

Fondeur
Cross-country skiers

Secours
First aid

Parking
Car park

Office de Tourisme
Tourist Information Office

Sentier piéton
Footpath

Piste multi-usages
Multi-activity trail

**Sentier sur les pas de
Charlotte la marmotte**
Theme trail: In the footsteps of
Charlotte the Marmot

BALISAGE

SIGNPOSTS
Pour tous ces itinéraires, suivre
le balisage raquette violet.
For all itineraries, follow the purple
snowshoe signposts.

SÉCURITÉ

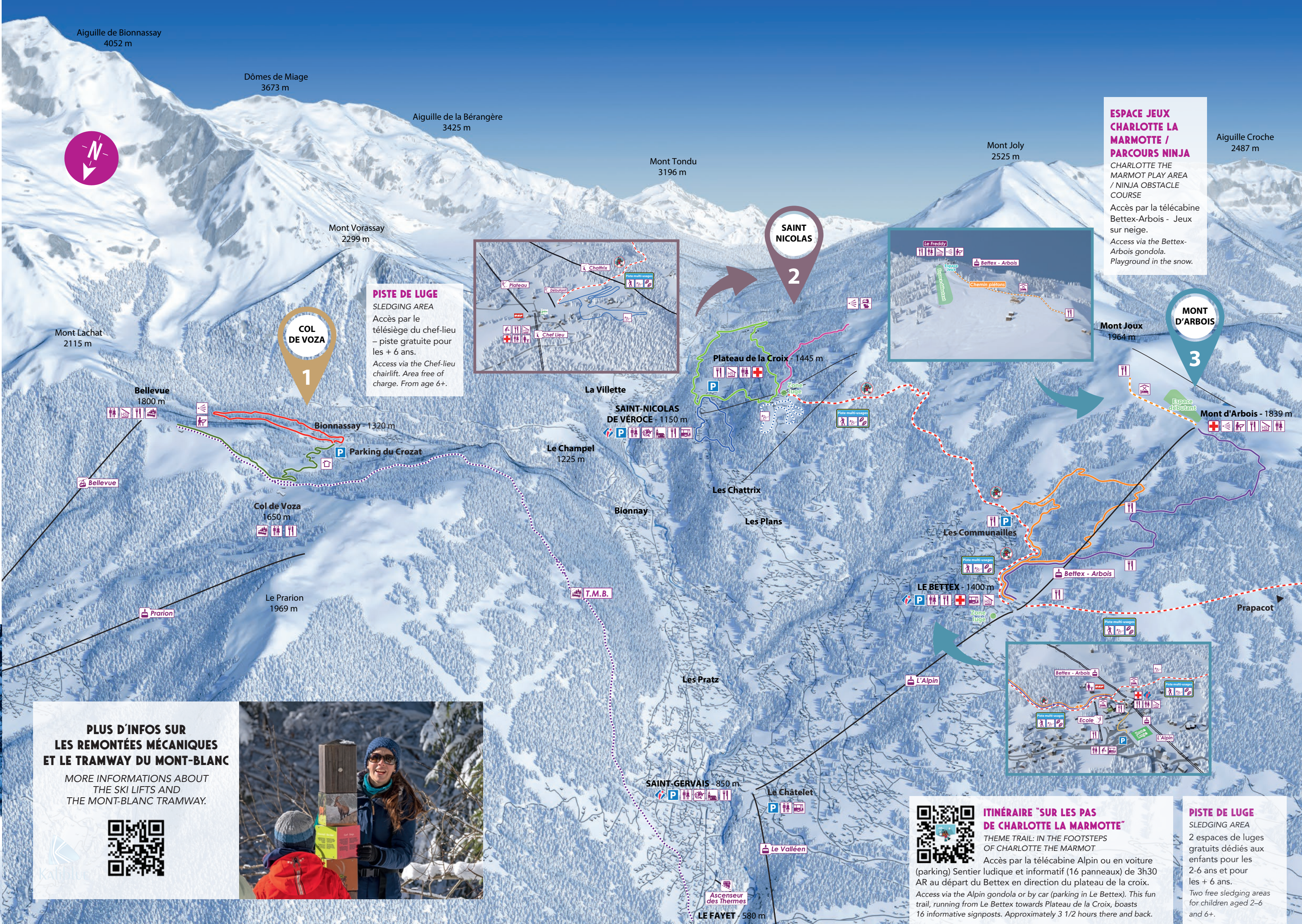
FOR YOUR SAFETY

- Ne partez jamais seul.
- Chaussez des bottes fourrées, de bonnes chaussures de marche ou des crampons ainsi qu'éventuellement des bâtons.
- Emportez des vêtements chauds.
- Ne surestimez pas vos forces : prévoyez des boissons et de la nourriture.
- Indiquez toujours à un tiers votre itinéraire et l'heure approximative de votre retour.
- Pour toute urgence, appelez le 112.
- Avant d'entamer une longue marche, renseignez-vous sur la météo au : +33 (0)8 99 71 02 74, www.meteo.fr
- Never set off alone.
- Wear warm boots, good walking shoes or crampons and carry walking poles if necessary.
- Take warm clothing with you.
- Do not overestimate your physical strength: always carry food and drink.
- Always inform someone of your chosen route and your approximate time of return.
- In case of emergency, call 112.
- Before setting off on a long hike, remember to check the weather forecast at www.meteo.fr or call 33 (0)8 99 71 02 74

BONNES PRATIQUES

RESPECTFUL BEHAVIOUR

Piétons et fondeurs, vous êtes amenés à utiliser les mêmes itinéraires donc à vous côtoyer. C'est pourquoi il est nécessaire d'observer quelques règles de respect mutuel pour une bonne cohabitation sur les pistes. Les traces de ski de fond sont fragiles, merci de ne pas les dégrader. Pedestrians and cross-country skiers use the same trails and inevitably encounter each other. Please observe the basic rules of mutual respect to ensure a peaceful coexistence. Cross-country ski tracks are fragile, please do not walk in them.



**ESPACE JEUX
CHARLOTTE LA
MARMOTTE /
PARCOURS NINJA**

CHARLOTTE THE
MARMOT PLAY AREA
/ NINJA OBSTACLE
COURSE

Accès par la télécabine
Bettex-Arbois - Jeux
sur neige.
Access via the Bettex-
Arbois gondola.
Playground in the snow.

Aiguille Croche
2487 m

**MONT
D'ARBOIS**

Mont d'Arbois - 1839 m

PISTE DE LUGE

SLEDGING AREA

2 espaces de luges
gratuits dédiés aux
enfants pour les
2-6 ans et pour
les + 6 ans.

Two free sledging areas
for children aged 2-6
and 6+.

**ITINÉRAIRE "SUR LES PAS
DE CHARLOTTE LA MARMOTTE"**

THEME TRAIL: IN THE FOOTSTEPS
OF CHARLOTTE THE MARMOT

Accès par la télécabine Alpin ou en voiture
(parking) Sentier ludique et informatif (16 panneaux) de 3h30
AR au départ du Bettex en direction du plateau de la croix.
Access via the Alpin gondola or by car (parking in Le Bettex). This fun
trail, running from Le Bettex towards Plateau de la Croix, boasts
16 informative signposts. Approximately 3 1/2 hours there and back.

CHEMIN DE BIONNASSAY BELLEVUE

PARCOURS A/R
2 HEURES 45
ROUND TRIP: 2 HOURS
45 MINUTES

DÉNIVELÉ 361 M
DIFF. IN ALTITUDE: 361 M

DISTANCE A/R
9,2 KM
DISTANCE: 9.2 KM
ROUND TRIP



BOUCLE DE BIONNASSAY

PARCOURS
1 HEURE
CIRCUIT: 1 HOUR

DÉNIVELÉ -120 M
DIFF. IN ALTITUDE: - 120 M

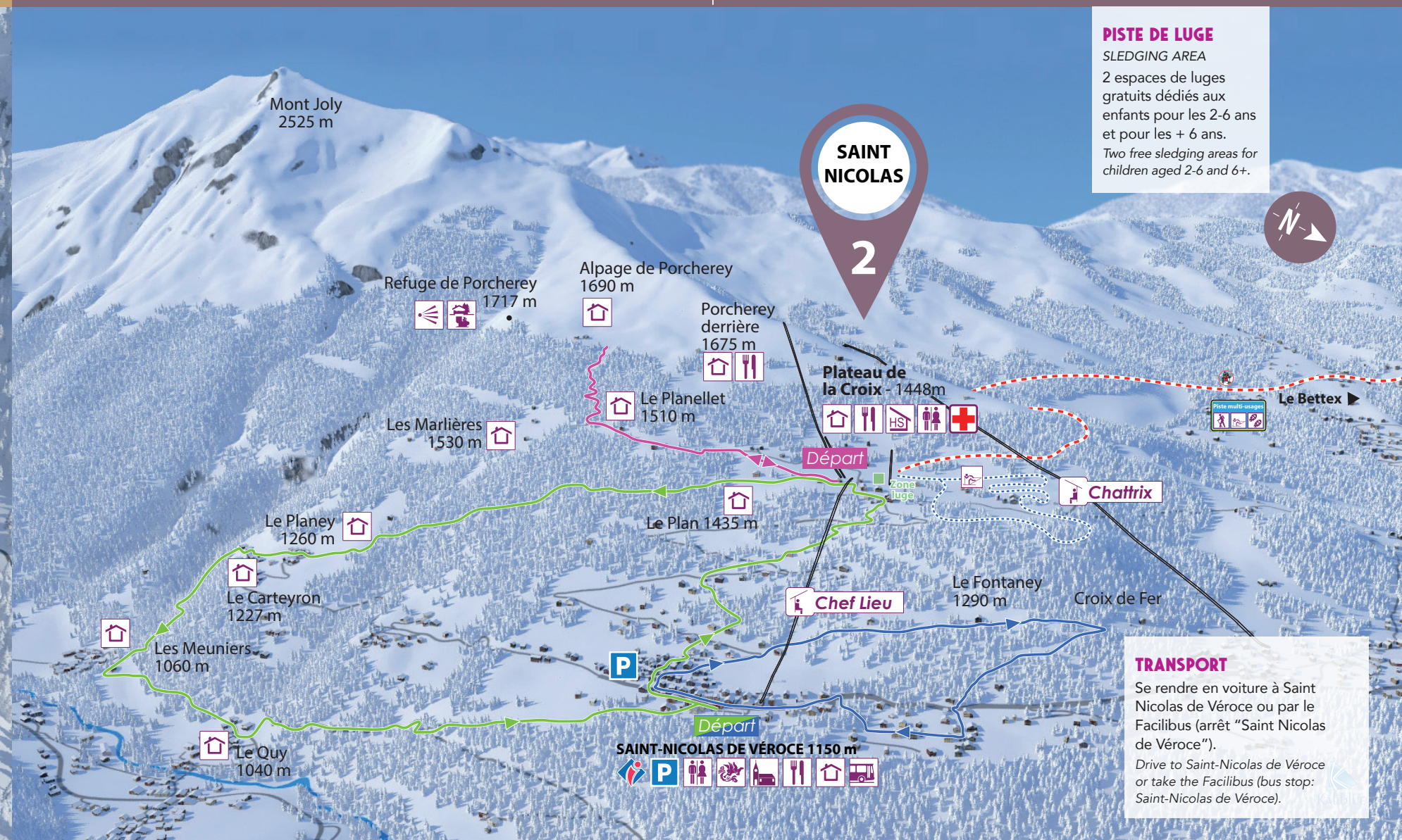
DISTANCE
2,7 KM
DISTANCE: 2.7 KM

BOUCLE DU PLATEAU DE LA CROIX

PARCOURS
2 HEURES 05
CIRCUIT: 2 HOURS
5 MINUTES

DÉNIVELÉ 408 M
DIFF. IN ALTITUDE: 408 M

DISTANCE
5,5 KM
DISTANCE: 5.5 KM



PETITE BOUCLE DE SAINT-NICOLAS

PARCOURS
1 HEURE
CIRCUIT: 1 HOUR

DÉNIVELÉ -115 M
DIFF. IN ALTITUDE: -115 M

DISTANCE
2,3 KM
DISTANCE: 2.3 KM

CHEMIN DU MONT D'ARBOIS - BETTEX

PARCOURS
2 HEURES 15
2 HOURS 15 MINUTES

DÉNIVELÉ -433 M
DIFF. IN ALTITUDE: - 433 M

DISTANCE
4,6 KM
DISTANCE: 4.6 KM



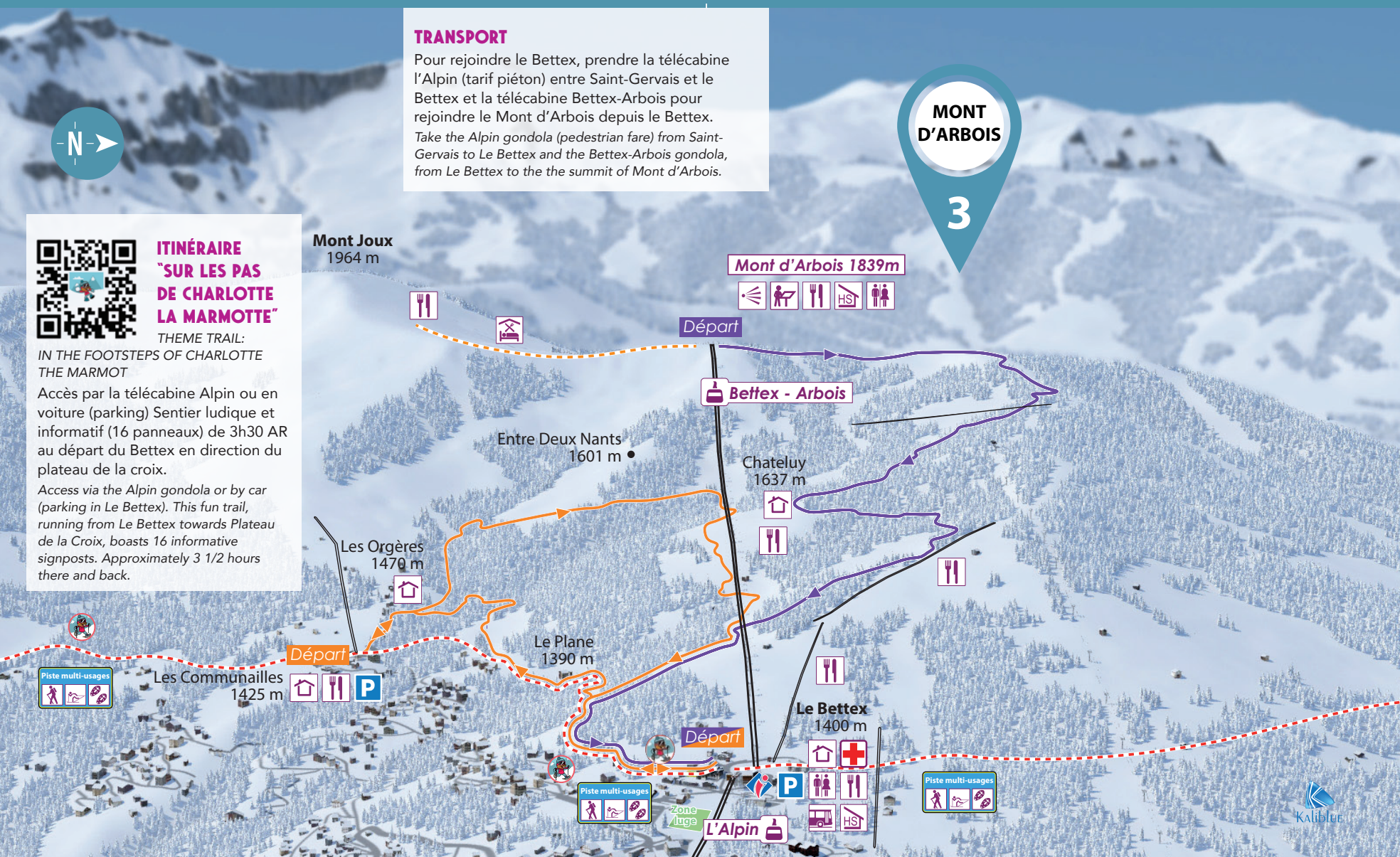
BOUCLE DU BETTEX - LES COMMUNAILLES

→ Depuis le Bettex (départ des pistes) FROM THE FOOT OF THE SLOPES IN LE BETTEX

PARCOURS
1 HEURE 50
CIRCUIT: 1 HOUR
50 MINUTES

DÉNIVELÉ 201 M
DIFF. IN ALTITUDE: 201 M

DISTANCE
4,9 KM
DISTANCE: 4.9 KM



→ Depuis Les Communailles FROM LES COMMUNAILLES

PARCOURS
1 HEURE 50
CIRCUIT: 1 HOUR
50 MINUTES

DÉNIVELÉ 176 M
DIFF. IN ALTITUDE: 176 M

DISTANCE
4,9 KM
DISTANCE: 4.9 KM



PLATEAU DE LA CROIX - PORCHEREY

PARCOURS
2 HEURES
2 HOURS

DÉNIVELÉ 247 M
DIFF. IN ALTITUDE: 247 M

DISTANCE
2,6 KM
DISTANCE: 2.6 KM



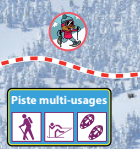
TRANSPORT

Pour rejoindre le Bettex, prendre la télécabine l'Alpin (tarif piéton) entre Saint-Gervais et le Bettex et la télécabine Bettex-Arbois pour rejoindre le Mont d'Arbois depuis le Bettex. Take the Alpin gondola (pedestrian fare) from Saint-Gervais to Le Bettex and the Bettex-Arbois gondola, from Le Bettex to the the summit of Mont d'Arbois.



ITINÉRAIRE "SUR LES PAS DE CHARLOTTE LA MARMOTTE"

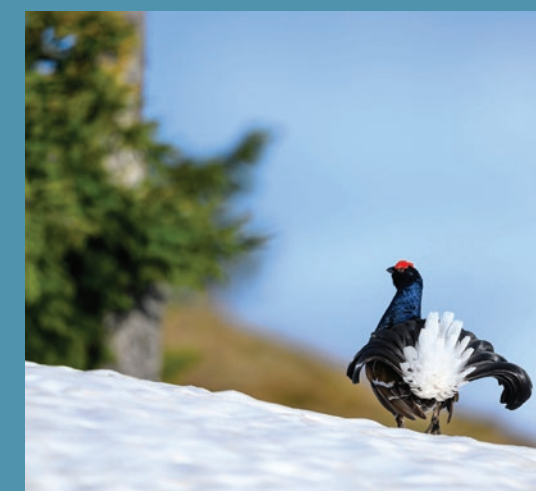
THEME TRAIL: IN THE FOOTSTEPS OF CHARLOTTE THE MARMOT
Accès par la télécabine Alpin ou en voiture (parking) Sentier ludique et informatif (16 panneaux) de 3h30 AR au départ du Bettex en direction du plateau de la croix.
Access via the Alpin gondola or by car (parking in Le Bettex). This fun trail, running from Le Bettex towards Plateau de la Croix, boasts 16 informative signposts. Approximately 3 1/2 hours there and back.



ATTENTION AUX ANIMAUX ! BE AWARE OF WILD ANIMALS!

En hiver, les animaux sauvages (chamois, bouquetins, chevreuils, tétras lyre, lagopèdes alpins...) sont très vulnérables à cause du froid et du manque de nourriture. Pour se protéger, ils s'abritent en forêt ou dans des igloos. En cas de dérangement, leur seul réflexe est la fuite. Ils dépensent donc inutilement leur énergie. Les dérangements répétés les affaiblissent.

In winter, wild animals such as chamois, ibex, roe deer, black grouse and rock ptarmigan are particularly vulnerable due to cold weather and lack of food. To protect themselves, they take refuge in forests or igloos. When disturbed, their only instinct is to flee, causing them to expend energy unnecessarily. Repeated disturbances weaken them.



POUR PARTICIPER À LEUR PRÉSERVATION TO HELP THEIR PRESERVATION:

- Je reste sur les itinéraires balisés et je ne multiplie pas les traces.
- Je tiens mon chien en laisse (il est perçu comme un prédateur par la faune sauvage).
- En cas de rencontre avec un animal, je m'arrête et je le laisse s'éloigner tranquillement. Il dépensera moins d'énergie.
- Stay on marked trails and do not leave multiple tracks.
- Keep dogs on a leash. Wild animals perceive dogs as predators.
- If you encounter a wild animal, stop immediately, let it walk away quietly and thus conserve its vital energy.



RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS ITINÉRAIRES RAQUETTES BALISÉS AVEC PLUS DE DÉTAILS EN SCANNANT LE QR CODE.

SCAN THE QR CODE FOR MORE DETAILS ON OUR SIGNPOSTED SNOWSHOE TRAILS.