

# ÉTÉ

2024

DOSSIER DE PRESSE



**COURCHEVEL**  
CAPITALE MONDIALE DU SKI

# SOMMAIRE

**01. COURCHEVEL PRATIQUE** p.3

**02. CHIFFRES CLÉS** p.4

**03. ESPRIT DE FAMILLE** p.5

**04. SORTIES NATURE EN FAMILLE** p.8

**05. LES NOUVEAUTÉS** p.9

**06. SORTIES ADRÉNALINE** p.11

**07. PAUSE FRAÎCHEUR EN FAMILLE** p.12

**08. SPORT EN FAMILLE** p.14

**09. CARTE VTT ET VAE** p.16

**10. DÉCOUVERTES ET DÉFIS EN FAMILLE** p.18

**11. FAIRE UNE PAUSE** p.20

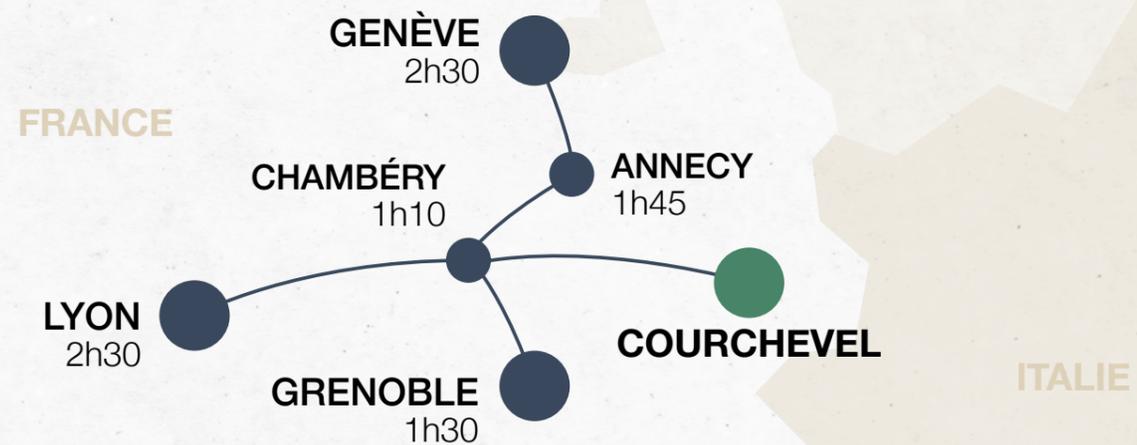
**12. RETROUVAILLES EN FAMILLE** p.22

**13. TERRITOIRE DURABLE** p.23

**14. LES TEMPS FORTS** p.26

# 01. COURCHEVEL PRATIQUE

UN ACCÈS FACILE ET RAPIDE



OUVERTURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES DU 6 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE



- Office de Tourisme / Tourist Office
- Arrêt navette / Shuttle stop
- Circuit navette / Shuttle circuit
- Parking couvert / Indoor car park
- Parking aérien / Car park
- Remontées mécaniques / Ski lifts

# 02. CHIFFRES CLÉS



**145 KM**  
de parcours VTT,  
descente, enduro, VAE



**270 KM**  
d'itinéraires de  
sentiers de randonnée



**200**  
animations et  
événements



**2 740 M**  
altitude de la plus  
haute via ferrata de  
France



**2 304 M**  
altitude du col de la Loze  
(avec ses 5 derniers km  
uniquement dédiés aux cyclistes)



**9**  
comme le nombre  
de trous du Golf  
de Courchevel



**8**  
lacs de pêche dont un  
de baignade au Praz



**2**  
refuges gardés



**46**  
restaurants



**15 000 M<sup>2</sup>**  
la superficie du centre aqualudique,  
sportif et bien-être Aquamation

# 03. ESPRIT DE FAMILLE

6 VILLAGES

## 1 • SAINT-BON

C'est le village originel! Celui où l'aventure de Courchevel a commencé, et le premier quand on entame la montée vers les villages de Courchevel. C'est ici que se situe la Mairie. Depuis Saint-Bon, une jolie balade à travers les vieilles ruelles, mène de l'église baroque de Saint-Bon à l'ancien four banal, qui accueille aujourd'hui l'alambic, jusqu'à l'ancien moulin. La vue sur la vallée est absolument envoi-rante de beauté.

**À faire** : visiter l'Église Baroque du XVII<sup>e</sup> siècle pour découvrir ses quatre retables remarquables. L'Église de Saint-Bon fait partie des Chemins du Baroque®. Elle est ouverte les après-midis du 8 juillet jusqu'au 30 août, du lundi au vendredi de 14 h 30 à 17 h 30 et les matins de 10 h à 12 h les lundis et mercredis.



## 2 • COURCHEVEL LE PRAZ

Le village traditionnel du Praz abrite un délicieux lac pour se prélasser au soleil, pêcher, se baigner, faire du paddle. C'est aussi le départ du nouveau Sentier des Contemplations, un itinéraire qui longe le lac puis pénètre en forêt avec des haltes originales et scénarisées pour méditer, pratiquer le yoga, ou contempler, tout simplement.

**À faire** : s'initier gratuitement au paddle sur le lac avec un animateur tous les mardis de 15 h à 17 h!

## 3 • COURCHEVEL LA TANIA

Le lieu de retrouvailles familiales par excellence. Les hébergements forment un amphithéâtre ouvert sur la nature et la forêt environnante. Au cœur de cet espace se trouve un grand parc de jeux pour les enfants tandis que les parents profitent du soleil en terrasse.

**À faire** : Tout l'été l'Office de Tourisme propose des animations gratuites avec karaoké, ciné été ou théâtre, réveil musculaire, tournoi de ping-pong et barbecues.





#### 4 • COURCHEVEL VILLAGE

Le tranquille « Village » possède une position idéale, un peu à l'abri des regards et est néanmoins relié à tous les étages de Courchevel !

**À faire** : chaque mercredi, c'est après-midi « Mini disco », les enfants se déhanchent au rythme de la musique pop, tandis que les parents sont en sortie de marche afghane ou séance de yoga !



#### 5 • COURCHEVEL MORIOND

Courchevel Moriond séduit pour ses commerces très nombreux, ses bars et restaurants festifs, mais aussi pour ses nombreuses activités familiales. Son énorme atout est d'abriter en son sein le Lac de La Rosière aux eaux turquoise, un lieu de pleine nature au cœur d'une forêt classée Natura 2000 pour vivre de nombreuses activités sportives en famille avec via ferrata, accrobranche accessible dès 3 ans, tyroliennes, parcours d'orientation, espaces barbecues et restaurant-buvette le Chalet du Lac pour un petit repas au calme.

**À faire** : passer une journée en famille au Lac de la Rosière.



#### 6 • COURCHEVEL 1850

C'est ici que se concentrent les principaux départs d'activités comme le VTT, les randonnées accompagnées, la patinoire... mais aussi l'accès aux remontées mécaniques qui donnent un accès facilité aux sommets.

**À faire** : découvrir le Golf Club de Courchevel. À 2000 mètres d'altitude, le Golf et ses 9 trous sont dessinés dans un paysage de montagne riche en faune et flore alpines. Sur plus de 1400 m, c'est un terrain technique et unique qui offre un véritable défi au jeu.

#### TOUT L'ÉTÉ : ANIMATIONS GRATUITES DANS LES VILLAGES

L'office de tourisme de Courchevel a réalisé un programme d'animations qui se décline chaque jour dans un village différent, avec des séances de réveil musculaire, du yoga, des soirées karaoké, des tournois de pétanque, de ping-pong, des activités comme le padel, des boums pour les enfants... Elles sont gratuites et ouvertes à tous. C'est une bonne occasion de rencontrer du monde, de s'amuser et de découvrir des activités que l'on n'a pas l'habitude de faire chez soi !



#### VISITER COURCHEVEL DE VILLAGE EN VILLAGE

La fondation Facim organise tout l'été des visites de 2h des villages de Courchevel, mais aussi du hameau du Villarnard et de l'alpage de Pralong.



# 04. SORTIES NATURE EN FAMILLE

## LES LACS MERLET, PARADIS D'ALTITUDE

Les lacs Merlet sont un véritable trésor alpin. Nichés aux portes du Parc national de la Vanoise, ils sont situés à des altitudes de 2391 m pour Le Lac Merlet inférieur et à 2450 m pour Le Lac Merlet supérieur. Pourquoi est-ce la sortie parfaite en famille ? Parce que les lacs sont accessibles au départ du parking du col de la Platta, en 45 min de marche. La vue depuis le sentier d'accès est magnifique, on aperçoit les dômes de la Vanoise, puis on arrive au refuge éponyme où il est possible de faire une pause roborative, à moins que l'on préfère le calme et le pique-nique en pleine nature.

**L'idée activité :** le refuge des lacs Merlet organise des sessions de yoga en plein air et propose des ateliers de peinture. Pour les pêcheurs, il est possible de taquiner les ombles chevaliers en étant titulaire d'une carte de pêche. Pas plus d'une seule ligne par personne autorisée !

**Tarif : cours de yoga + Déjeuner au refuge (plat et dessert du jour) : 30€/pers.**  
**Pour plus de renseignements : [refugedeslacsmerlet@gmail.com](mailto:refugedeslacsmerlet@gmail.com)**

## DORMIR EN REFUGE, UNE SOIRÉE PAS COMME LES AUTRES

Avec la vie moderne, on n'a pas toujours vraiment le temps de se retrouver en famille. De se parler, de s'écouter. La montée et la nuit en refuge sont une belle occasion de partager des instants différents où l'on échange, où le changement de cadre impose de nouvelles règles et oblige à se connecter aux autres.

### Refuge de Grand Plan Ouvert du 16 juin au 15 septembre 2024

Le refuge de Grand Plan est parfait pour ces moments suspendus. On y monte à pied, en VTT ou VTTAE via la route carrossable, traversant la sublime vallée des Avals, un espace préservé, sans aucune construction et situé aux portes du Parc national de la Vanoise. Une fois arrivés, le refuge gardé par Isabelle et Laurent est très accueillant avec sa grande terrasse ensoleillée. Chacun prend ses marques et choisit son lit parmi les chambres à 2 ou dortoirs de 12 places. Le coin salon offre des lectures de montagne bien sûr. Le soir le délicieux repas préparé par les gardiens est l'occasion de faire connaissance de ses voisins, d'évoquer la sortie du lendemain, les conditions des voies d'escalade... Bref d'être connecté à la nature, à l'autre, à la vie.

**Tarifs : nuitée adulte 22 €/en ½ pension 55 €**  
**Enfant 8 à 11, nuitée 14 €/en ½ pension 44 €**  
**Jeune 12 à 17 ans nuitée 17 €/en ½ pension 50 €**  
**Informations et réservation : [www.refugegrandplan.fr](http://www.refugegrandplan.fr)**  
**Tél. +33 (0)6 89 84 08 52**

### Refuge des Lacs Merlet Ouvert du 14 juin à mi-septembre 2024

Le refuge des Lacs Merlet est tout petit, ici on revient à la simplicité du mot abri ! Avec son toit pointu, il ressemble à une cabane ou une hutte. Il peut accueillir 14 personnes dans sa seule et unique pièce de vie et ne dispose pas de sanitaires. Il est accessible depuis la route de l'Ariondaz. Dans tous les cas, y passer une nuit est gage d'évasion et de lâcher-prise, pour un retour au vrai sens des choses de la vie.

**Tarifs : nuitée adulte 48 €, Bivouac 16 €**  
**Nuitée -16 ans 46 €, Bivouac 14 €**  
**Nuitée -12 ans 40 €, Bivouac 10 €**

# 05. LES NOUVEAUTÉS

## 4 ITINÉRAIRES BALISÉS EN BOUCLE AVEC NUIT EN REFUGE

Quatre itinéraires balisés, « en boucle » avec nuit en refuge, permettent de dormir aux refuges des Lacs Merlet ou de Grand Plan. Accessibles et faciles, deux itinéraires s'adressent aux familles ou néo-pratiquants afin de les initier à la montagne. Pour les personnes sans enfants, deux autres parcours légèrement plus longs sont proposés. Toutes les « boucles » sont prévues à chaque fois sur un programme de 2 jours et une nuit.

### Pour les familles

#### Col de la Platta-Lac du Pêtre, 9 km en 2 jours

Cette jolie boucle part de Courchevel Moriond avec une montée facile de 200 m de dénivelé vers les Lacs Merlet. Idéal pour les enfants. La nuit au refuge est sympathique, dans une ambiance collective qui ravit les petits. Le lendemain la rando vers le Lac du Pêtre s'étire sur 5,5 km et 295 m de dénivelé avant de redescendre au col de la Platta.

### Avec des ados

#### Petit mont-Blanc et Vallée des Avals, 19.7km en 2 jours

Cette randonnée en 2 jours donne à voir toute la beauté sauvage de la Vallée des Avals et la splendeur de la montagne aux portes du Parc national de la Vanoise. Après un départ du Belvédère à Courchevel Moriond, on s'élance sur les 580 m de dénivelé qui traversent la Vallée des Avals avant d'arriver au Refuge de Grand Plan. Après une bonne nuit, c'est parti pour l'ascension vers le petit mont Blanc et la Combe des Roches pour profiter d'une vue incroyable. En redescendant, une petite incursion vers la Brèche de la Portetta est l'occasion d'admirer un coucher de soleil unique dans un cadre aérien.

REFUGE DES LACS MERLET



© COURCHEVEL TOURISME

REFUGE DE GRAND PLAN



© TWO DREAMERS TRAVELLING

## JEU DE PISTE ÉCO-ÉDUCATIF

Ce jeu de piste en plein air sillonne les alpages et hameaux depuis Courchevel Le Praz. Il s'adresse à un public jeune accompagné d'un adulte et se positionne sur 3 tranches d'âge : 5/8 ans, 9/12 ans et 13 ans et plus. Ici pas de tablette ni téléphone portable, retour au crayon et au livret avec une belle histoire qui se conte en famille pour avancer d'énigme en énigme. À chaque âge son livret pour progresser. Les thèmes abordés sont l'environnement et la montagne... Créé par le Service Développement Durable de la commune, ce jeu de piste ludique a un objectif éducatif et de sensibilisation à l'environnement en montagne.

D'une durée de 1 h 30 – 2 h, il permettra de découvrir quelques éléments historiques et naturels du village du Praz et de ses alentours et invitera les visiteurs à agir à leur niveau avec la réalisation d'actions environnementales tout au long du parcours.

**Gratuit - Disponible à l'Office de Tourisme de Courchevel Le Praz**



©INSTAPADES STUDIO

# 06. SORTIES ADRÉNALINE

## LA SECRÈTE VALLÉE DES AVALS

C'est le spot le plus magique et sauvage de Courchevel. La Vallée des Avals se situe à l'écart de l'agitation, aux Portes du Parc national de la Vanoise. Elle se traverse pour aller vers les parois d'escalade, la voie aérienne de la Cavo del Mey, montée en 2 h au refuge de Grand Plan et 2 h 30 vers le Refuge des Lacs Merlet, ou pour faire de l'alpinisme vers les sommets du Rateau ou la Brèche de la Portetta ou vers les Dômes de la Vanoise.

Ici les clarines des vaches tintinnabulent rythmant la montée vers les sommets, le vent souffle dans les brèches dolomitiques qui surplombent le sentier, les cascades et torrents grondent de leurs cailloux chahutés ; le charme de la vallée des Avals opère. On peut y observer des bouquetins et des chamois, le gypaète survole paisiblement les lieux, tandis que les marmottes poussent la chansonnette depuis leurs rochers ensoleillés. Le coucher du soleil enflamme les parois donnant au site une ambiance de canyon américain. Au bout du chemin, tel un havre de paix se trouve le refuge de Grand Plan. Compter 2 h de montée pédestre depuis le lac de la Rosière.

## ESCALADE EN PAROI NATURELLE

La Vallée des Avals abrite une superbe falaise calcaire où sont équipées 12 belles voies de plusieurs longueurs sur les parois de la Grande Val et de la Petite Val. Les cotations vont du 5 b au 6 c dans une ambiance sportive sur 200 m de long maximum. À faire, la voie Edelweiss, une valeur sûre qui donne une première approche d'une sortie en pleine montagne. Il est recommandé d'y aller avec un professionnel.

**Bureau des Guides de Courchevel : +33 (0)6 23 92 46 12 / <https://canyoning-viaferrata-courchevel.com/>**

## VERTIGINEUSE VIA CAVO DEL MEY

La Via Cavo del Mey est un savant mélange d'une marche d'approche aventureuse et sportive et d'une via ferrata très aérienne, la sortie parfaite pour les amoureux du frisson !

L'ambiance est époustouflante, la force de la nature emporte toutes les émotions, la minéralité des lieux ferait presque croire que l'on est sur une autre planète.

Après 3 h 30 de montée par la vallée secrète des Avals, le randonneur arrive aux portes de l'espace sauvage du Parc national de la Vanoise. Il faut d'abord se glisser dans la brèche de la Portetta, puis traverser les tours impressionnantes de la Portetta, avant d'arriver au départ du tour de l'Aiguille de Mey (2845 m d'altitude). Le silence n'est troublé que par les cris des rapaces et le vent qui s'engouffre dans les tours. Depuis les vires étroites qui surplombent les falaises, il faut prendre la main courante qui équipe l'Aiguille de Mey, pour s'aventurer à en faire le tour pendant 1 h. Comme un doigt tourné vers le ciel, en roche dolomieu, l'Aiguille de Mey offre un superbe panorama sur la calotte glacière de la Vanoise, la Grande Casse et l'Aiguille du Fruit en prime !

## EN MODE SURVIE

Le rêve de l'homme sauvage qui résiste aux éléments et fait corps avec la nature habite une bonne partie des enfants devenus adultes. Pour toucher ce rêve sauvage, Yann Couillard, accompagnateur en montagne, propose des stages de survie permettant une exploration du milieu naturel. À la journée ou sur plusieurs jours, il propose des apprentissages : découverte des éléments essentiels pour la survie que sont la nourriture, le feu, l'abri, l'eau, l'orientation et les premiers soins. Vivre en harmonie avec la nature prend ici tout son sens.

**Tarif de 75 € à 225 €/pers. / Contact : [www.azimut-rando.com](http://www.azimut-rando.com)**



©MATHIS DEGROUY

# 07. PAUSE FRAÎCHEUR EN FAMILLE

## LE LAC ET LE SITE NATUREL DE LA ROSIÈRE

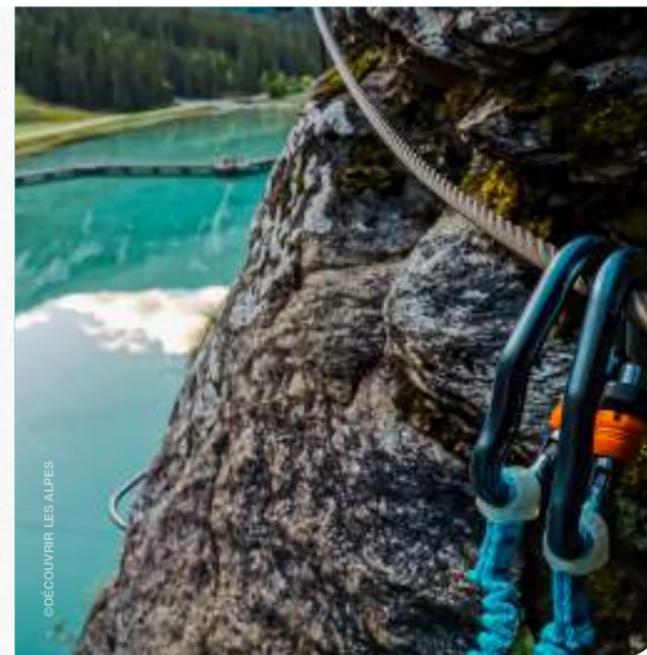
Au pied de la vallée des Avals, en contrebas de Courchevel Moriond, le site naturel de la Rosière, subjugué quiconque le découvre. Le regard est spontanément captivé par le lac qui, tel un joyau aux eaux turquoise, étincelle dans son écrin de verdure classé Natura 2000. En observant d'un peu plus près, torrents, pelouses ensoleillées et forêts aux essences variées s'ajoutent au tableau. Un vrai paradis pour les familles qui peuvent ici passer toute une journée sans voir le temps passer. Balade autour du lac accessible aux poussettes, parcours accrobranche dès 3 ans, via ferrata dès 8 ans, tyroliennes dès 12 ans, canoë, pêche, sentier botanique, parcours d'orientation, sans oublier les espaces aménagés avec barbecues et table de pique-nique pour vraiment savourer l'instant.



## ACCROBRANCHE ET « TYROLIENNES » POUR UN MOMENT SUSPENDU

Avec quatre parcours de différents niveaux de difficulté (jaune, vert, bleu et rouge), les enfants dès 3 ans peuvent tester leurs aptitudes et se prendre pour Tarzan sous le regard bienveillant de leurs parents. Et pour reposer les petits bras et donner un peu de la voix, 6 tyroliennes sont accessibles à partir de 10 ans, les plus intrépides pourront même survoler le torrent avec LA tyrolienne la plus grande et ses 120 m de long.

**Tarifs : Parcours accrobranches : 10 €**  
**Parcours tyroliennes (6) : 10 €**  
**Combiné (1 parcours accrobranche + tyroliennes) : 18 €**  
**Informations et réservations :**  
**Leslie Dunford 06 59 26 66 89**



## LA ROSIÈRE LAKE VIA FERRATA

Thrills and sensations guaranteed on this 2-hour trail above the lake, with 550 metres of cables, two rope bridges and a 65-metre walkway. Designed to be accessible to as many people as possible, it invites adults and children to follow the well-equipped trail for a vertiginous, fun experience presenting no major difficulty. Along the way you'll enjoy beautiful views of La Rosière Lake and, if you look up, the Dent du Villard, the Crête du Montcharvet and the Portetta mountains.

**Duration 2 hours - Length 600 metres - 2 Nepalese bridges to cross and a 65-metre walkway.**

**Practical info: equipment rental and the possibility of being accompanied by a guide.**

## LE SENTIER BOTANIQUE DU PÈRE FRITSCH

Créé en 1977 par le professeur Robert Fritsch, le sentier botanique de la Rosière vous invite à découvrir une soixantaine de plantes rares le long d'un parcours facile d'accès. Partez à la découverte de la diversité floristique de ce site. Reconnaissez-vous le sabot-de-Vénus, l'ancolie noire, l'horminelle des Pyrénées ou encore le lis martagon ?

**Attention : la meilleure période de floraison a lieu de mi-juin à fin juillet.**





©COURCHEVEL TOURISME

## 08. SPORT EN FAMILLE

### LE COL DE LA LOZE, HAUT LIEU DU SPORT

Situé dans le massif de la Vanoise, entre Courchevel et Méribel, le Col de la Loze avec ses 2304 m d'altitude attirent les sportifs en tout genre et de tout âge (grâce notamment à l'assistance électrique)! Véritable salle de sport à ciel ouvert - vélo, gravel, trail, peu importe la manière - la récompense est la même pour tous une fois le col atteint : une vue renversante! Les glaciers de la Vanoise, la Grande Casse, le Grand Bec et le mont Blanc récompensent les efforts des grimpeurs. Col oblige, le plaisir est multiplié par deux pour les familles de sportifs qui pourront varier les plaisirs en tentant l'ascension d'un côté ou de l'autre.

#### Version Cyclo

Emprunté pour la première fois en 2020 avec l'arrivée de la 17e étape du Tour de France, cet ancien chemin montagnard reconvertis en voie verte réservée aux cyclistes en a vu défiler des fêrus de la petite reine depuis... Sous les feux des projecteurs l'été dernier lors de la 17e et mythique étape du Tour de France, le Col de Loze a marqué les esprits. Ses 8,8 km à 6,7 % de moyenne (14,7 % pour les 100 m les plus raides!) marquent les organismes, mais quelle fierté une fois arrivé! En famille? En VAE, l'ascension peut être modérée et les échappées maîtrisées... (1 borne de recharge VAE au col).

#### Version Gravel

Au départ de l'altiport, la boucle de la Loze (23,7 km) emprunte 14,2 km de routes et 9,5 km de pistes forestières. Ce parcours de niveau intermédiaire malgré le dénivelé (cotation bleue avec une ascension cumulée de plus de 710 m) permet de passer le col mythique et revenir au point de départ par de très agréables pistes forestières en balcon loin de la circulation routière.

**Informations :** <https://www.openrunner.com/route-details/15315499>

#### Version Trail

Pour ceux qui préfèrent les baskets au guidon, un parcours de Kilomètre Vertical (KV), 1000 m de D+ pour 5 km de long) les attend au départ de Courchevel Le Praz pour rejoindre le « Graal » de la Loze.

### UN CHALLENGE EN FAMILLE ? LE MILLET X TRAIL BIEN SÛR !

Envie de prendre un départ en famille? Le Millet Xtrail Courchevel est l'événement parfait pour se lancer, car il propose six parcours que l'on peut, selon sa forme physique, décider d'approfondir ou pas. En somme, on s'inscrit pour une distance, on part tous ensemble et si les jambes et la tête sont en forme, on peut décider de se lancer sur la distance supérieure afin d'aller chercher plus loin dans ses ressources et se donner de nouveaux objectifs. Les parcours possibles avec un départ commun toutes catégories : 11 km, 22 km, 33 km, 44 km, 55 km, 66 km, chacun donnant des points Itra (sauf le 11 km). **Date : 4 août 2024**

**Informations :**

[www.courchevelsportsoutdoor.com](http://www.courchevelsportsoutdoor.com)

### STAGE PRÉPARATION OUTDOOR DU 3 AU 7 AOÛT

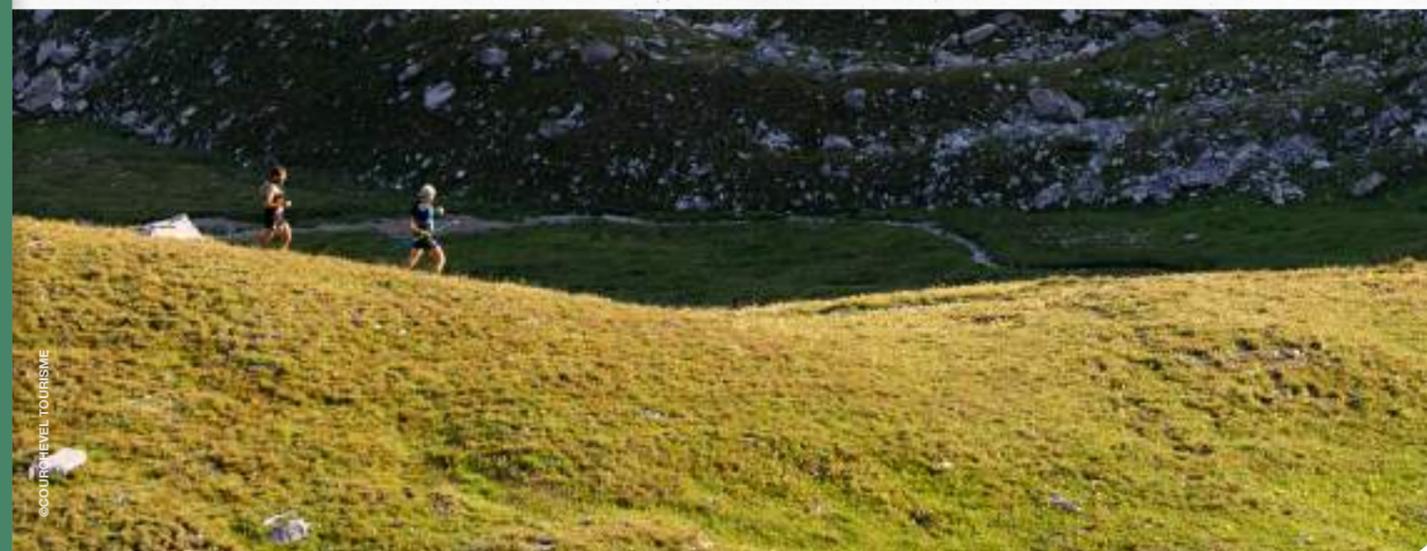
Pour ceux qui souhaitent vivre une véritable expérience trail ou simplement travailler leur condition physique, Christophe Bassons, accompagnateur en moyenne montagne et ancien coureur cycliste, propose une immersion sportive dans la vallée de Courchevel. Au programme de ce stage de 4 jours : trail (Millet XTrail), randonnées, yoga et récupération, le tout dans un décor de rêve. Avis aux ultra traileurs! Ce séjour tombe à point nommé dans la préparation des grands trails de l'été!

**Tarif : entre 800 et 900 € par personne** en fonction du nombre de personnes (entre 5 à 7 personnes). Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète à la résidence Maeva Le Christiana à La Tania, l'inscription au Millet X-Trail Courchevel et l'encadrement par des professionnels.

**Informations :** <https://www.estim-mouv.fr/>



©COURCHEVEL TOURISME



©COURCHEVEL TOURISME

# 09. CARTE VTT ET VAE

**Courchevel offre des possibilités pour tous les passionnés de vélo :**

Avec 7 Itinéraires enduro du débutant (verts) aux plus audacieux (rouges et noirs) ; 7 itinéraires VAE ; 4 pistes de descente et le mythique col de la Loze pour les cyclistes ; tous les pratiquants amateurs ou experts peuvent profiter du domaine de Courchevel tout l'été.

## NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

DIFFICULTY LEVELS

- 1** Très facile  
*Very easy*
  - 1** Facile  
*Easy*
  - 1** Difficile  
*Difficult*
  - 1** Très difficile  
*Very difficult*
- Itinéraires VAE  
*Electric bike itineraries*
  - Itinéraires enduro  
*Enduro itineraries*
  - Pistes de descente  
*Downhill slopes*



### 7 ITINÉRAIRES VAE, soit 100 km d'itinéraires vttae balisés

- A ÉPICÉA**  
Distance : 6,2 km (boucle)  
Dénivelé : + 170 m  
Durée : 30 min.
- B COL DE LA LOZE**  
Distance : 25,8 km (boucle)  
Dénivelé : + 930 m  
Durée : 3h00
- C TOUR DE COURCHEVEL 1850 & COURCHEVEL MORIOND**  
Distance : 15,5 km (boucle)  
Dénivelé : + 540 m  
Durée : 2h00
- D VALLÉE SAUVAGE DES AVALS**  
Distance : 23 km (boucle)  
Dénivelé : + 940 m  
Durée : 3h30
- F LA PRAIRIE**  
Distance : 3,8 km (boucle)  
Dénivelé : + 135 m  
Durée : 30 minutes
- G LES HAMEAUX SECRETS**  
Distance : 19,2 km (boucle)  
Dénivelé : + 760 m  
Durée : 2h30
- H RANDO DE LA SOURCE**  
Distance : 12 km (aller-retour)  
Dénivelé : + 440 m  
Durée : 1h30

### 4 BORNES DE RECHARGE VAE

- Au col de la Loze,
- À l'Alpinium (Courchevel Le Praz),
- Au refuge de Grand Plan (Les Avals)
- Aux chalets d'Ariondaz (Courchevel Moriond).



### 4 PISTES DE DESCENTE, soit 12 km de pistes dédiées à la pratique

- 1 PIU-PIU**  
Distance : 3 km  
Dénivelé : - 300 m
- 2 TOUT SHUSS**  
Distance : 3 km  
Dénivelé : - 300 m
- 3 GODILLE**  
Distance : 3 km  
Dénivelé : - 300 m
- 4 LA LOUZA**  
Distance : 3 km /  
Dénivelé : - 930 m



### 7 PARCOURS ENDURO, soit 38 km de sentiers balisés

- 6 L'INTÉGRAL**  
13 km / - 1460 m  
Départ sommet de la Saulire  
Arrivée à Courchevel Le Praz
- 7 LA DÉROTCHU**  
Distance : 4,1 km  
Dénivelé : - 220 m / + 40 m
- 8 LA CROÉ**  
Distance : 2,1 km  
Dénivelé : - 105 m / + 10 m
- 9 LA TO-DRÉ**  
Distance : 2,4 km  
Dénivelé : - 215 m
- 10 LA FORÉ**  
Distance : 3 km  
Dénivelé : - 100 m / + 40 m
- 11 LE BONDGE**  
Distance : 3,7 km  
Dénivelé : - 185 m / + 45 m
- 12 LOU VIOLETS**  
Distance : 6,6 km  
Dénivelé : - 515 m

# 10. DÉCOUVERTES ET DÉFIS EN FAMILLE



## À CHACUN SON ACTIVITÉ AQUATIQUE À L'AQUAMOTION

L'Aquamotion est un lieu incroyable où chaque membre de la famille trouve son bonheur pour profiter de bons moments dans l'eau ! À chaque âge ses plaisirs, pataugeoire, bassins de nage intérieurs et extérieurs, de plongeon, pentagliss, toboggans, jacuzzis, escalade, spa réservé aux adultes avec bains à remous, saunas, hammam, douche écossaise, bains extérieurs, l'Aquamotion c'est LA sortie en famille qui mettra tout le monde d'accord.

**Entrée espace aqualudique :**  
enfant 14 €/adulte 25 €

**Informations :**  
[aquamotioncourchevel.com](http://aquamotioncourchevel.com)

## LA VIA FERRATA LA PLUS HAUTE DE FRANCE

Les amateurs de sensations seront servis avec cette Via ferrata aérienne située à 2 738 m d'altitude. Le parcours de la via ferrata de la Croix des Verdons demande de l'endurance et un cœur bien accroché, l'itinéraire est aérien et vertigineux : 800 m d'ascension, 225 m de dénivelé cumulé, 3 h de montée pour enfin arriver à 2 738 m d'altitude. En récompense : une vue impressionnante sur les plus hauts sommets de la Vanoise jusqu'à la chaîne du Mont-Blanc. Via ferrata de la Croix des Verdons, accès au sommet de la télécabine de la Vizelle. À partir de 13 ans.

**Informations et réservations :**  
Bureau des Guides de Courchevel  
[www.canyoning-viaferrata-courchevel.com](http://www.canyoning-viaferrata-courchevel.com)



## 97 VOIES D'ESCALADE EN FALAISE

La falaise de Pramérueil est le spot idéal pour s'initier à l'escalade, située à 2000 m d'altitude et ombragée de surcroît, les grimpeurs apprécient ce lieu toujours frais, même en plein été. Accessible par une voie carrossable, on se gare à 200 m de la falaise. Sur cette roche en calcaire, les voies ne dépassent pas les 40 m, il est facile de se sentir en sécurité. Les cotations vont de 4 c à 7 b+.

## ESCALADE INDOOR

L'escalade c'est aussi en salle, au centre Aquamotion. Toute la famille peut pratiquer son sport préféré sur un mur d'escalade de 11 mètres disposant d'une cinquantaine de voies ou sur un bloc possédant une trentaine de voies.

Le lieu idéal, pour découvrir l'activité en famille.

Enfants dès 6 ans (accompagnés impérativement). Enfants non accompagnés dès 12 ans.

# 11. FAIRE UNE PAUSE

## DES PLANTES SAUVAGES POUR SE DONNER DE L'ÉNERGIE

Sergio est passionné de médecine ayurvédique et de plantes. Il en connaît les bienfaits et aime à les partager lors d'une randonnée dans des lieux que l'homme ne vient pas fouler. Durant 3h c'est la découverte et l'apprentissage garanti, l'occasion de s'évader du quotidien.

**Informations et réservation :**  
[www.verslesouffle.fr](http://www.verslesouffle.fr) / +33 (0)6 07 42 58 97

## LES RENCONTRES DES 5 SENS

L'Office de Tourisme de Courchevel propose depuis maintenant 3 ans, Les Rencontres des 5 Sens les 10 et 11 août. Un week-end pour pratiquer, apprendre, se décontracter, méditer, introspecter, lâcher-prise, se recentrer... lors d'ateliers organisés par des professionnels du bien-être. On pourra aussi bien pratiquer le yoga, que découvrir la réflexologie plantaire, apprendre à gérer ses émotions par l'hypnose, se familiariser avec des principes d'alimentation, méditer, s'initier à l'accro-yoga... Cette semaine est véritablement l'occasion de prendre soin de soi et de s'offrir un moment, si les femmes y sont plus sensibles, les hommes sont aussi les bienvenus ! Tout le monde a besoin d'une pause.

**Dates : 10 et 11 août / Lieu : Le lac du Praz**

## SÉJOUR 6 JOURS DE DÉCONNEXION EN PLEINE NATURE

S'offrir une pause de profond ressourcement en pleine nature avec Lorelei, c'est l'assurance de moments intenses de reconnexion à soi, de lâcher-prise et d'affirmation de ses talents. Logées dans un charmant chalet de montagne, les participantes suivent un programme très riche avec l'intervention pluridisciplinaire de thérapeutes, masseuses en Do-Inh, professeurs de yoga, réflexologue plantaire, et cuisinière ayurvédique. Chaque journée se déroule selon un thème et les participantes profitent de soins du corps, cours de yoga, pratiquent la marche consciente, des randonnées, se restaurent de repas équilibrés... Six jours pour vivre de beaux moments de partage en pleine sororité.

**Tarif : 1 055 €/pers avec Lorelei de Manalya**  
<https://www.manalaya.fr/>  
**Dates : du 21 au 27 juillet 2024 et du 11 au 17 août 2024**

## SENTIER DES CONTEMPLATIONS, 5 THÈMES POUR LÂCHER-PRISE

Ce nouveau sentier propose un cheminement intérieur pour avancer dans la détente et la déconnexion totale. Situé au bord du Lac du Praz et de son apaisant miroir aquatique, le Sentier des Contemplations peut être parcouru en autonomie ou accompagné d'un professionnel du bien-être. Le Sentier des Contemplations s'adresse à tous. Les exercices essentiels au ressourcement et à la contemplation sont indiqués sur les panneaux explicatifs qui guident les visiteurs. Pour ceux qui le désirent, un QR code permet aussi d'obtenir un accompagnement audio, organisé selon différents niveaux de pratique (débutant, moyen ou expert). Le parcours s'effectue entre 2h et 2h30 sur 1,8 km.

Traversant la forêt de Mateigena, il a été dessiné et conçu par Dylan Mareau, expert des pratiques du yoga et de la méditation, et natif de la commune. Les 5 thèmes proposés sont : le « chemin du corps » pour une exploration des sensations corporelles qui libère les tensions et apaise le mental. Arrivé à la « clairière des cinq éléments », on convoque les cinq éléments pour diffuser dans le corps leurs propriétés et leurs vertus. En prenant le « chemin du souffle », les pratiquants appréhendent les différentes techniques de marche et de respiration pour trouver la sérénité et l'énergie. À la hauteur de la « clairière des fleurs » se trouvent des jeux et des tests pour mobiliser son attention, sa concentration et sa présence, ici et maintenant. C'est aussi l'occasion de réaliser des étirements. Enfin, dernière halte, le « chemin du cœur » invite à ouvrir son cœur à l'univers, à recentrer sa présence et être à l'écoute de ses sensations pour donner suite à ce cheminement personnel sur le Sentier des Contemplations.

**Distance : 1,8 km**  
**Dénivelé : +/- 135 m**  
**Duré : Entre 2 h et 2 h 30**  
**Départ : Lac du Praz – Courchevel Le Praz**

## BONNE IDÉE :

Animations gratuites prévues durant l'été sur le Sentier des Contemplations, tous les mardis à 10 h avec un professionnel qui fait découvrir le sentier, présente les modules et explique les exercices à réaliser. **Durée : 2h - Gratuit**



# 12. RETROUVAILLES EN FAMILLE

## CHALET LIONEL TERRAY, LE BON PLAN FAMILIAL

Pour les familles qui cherchent un bon plan hébergement, il faut se rendre à l'emblématique Chalet Lionel Terray ! Ce lieu à vocation sociale qui accueille de nombreuses classes de neige et classes vertes, a été totalement rénové en 2022. Il propose des espaces aérés et conviviaux pour des vacances où les rencontres et les échanges avec d'autres familles sont favorisés. À l'étage, une immense salle a été équipée des outils digitaux derniers cris pour permettre à la fois l'accès à des loisirs, mais aussi des programmes éducatifs, notamment sur la montagne, son environnement, ses risques, comment préparer sa sortie alpinisme... Tout l'été des stages de 7 jours sont organisés autour des cascades de cinéma, stage de survie, ultimate frisbee...

**Tarif : Ex stage de survie : 7 jours à partir de 515 €/enfant**

## FAIRE UNE DESCENTE AU BAR LA DESCENTE

Il se passe toujours quelque chose au Bar de la Descente du Praz : des soirées avec DJ, aux dégustations de crêpes en passant par les soirées Karaoké, c'est l'endroit qui bouge et qui rassemble les amateurs de bonne musique.

**Informations :** <https://www.facebook.com/BarLaDescenteCourchevel/>

## LA FERME-AUBERGE DE L'ARIONDAZ : VISITE ET DÉGUSTATION

À 2 000 m d'altitude dans l'alpage d'Ariondaz, Emily et Bernard Chardon, agriculteurs et alpagistes, proposent de savourer les meilleures spécialités savoyardes confectionnées sur place avec leurs propres produits. Il est aussi possible d'assister à la fabrication du fromage. Le coup de cœur de la ferme auberge ?

Un classique de la gastronomie italienne revisité à la manière savoyarde : le tiramisu au sérac. Le mascarpone est remplacé par cet ingrédient typique des alpages fabriqué avec le petit lait des vaches du troupeau.

**Courchevel Moriond.**

**Accès à pied, à vélo ou en voiture.**

**Informations et réservations : +33 (0) 611 45 26 63**



## CHALET BUVETTE DE LA ROSIÈRE, L'INSTITUTION

Pour tous ceux qui cherchent un lieu authentique et plein d'humanité, c'est ici au Chalet Buvette de la Rosière, face au lac qu'il faut venir. Roland, véritable figure locale qui fut guide de haute montagne, tient cet endroit depuis plus de 10 ans, toujours le sourire aux lèvres et la bonne histoire à raconter. Dans ce havre de paix, il concocte de bons petits plats avec exclusivement des produits locaux et de saison. Roland ne négocie pas avec la qualité. Salades, galettes de sarrasin, tartes au fromage de Beaufort ou aux légumes du marché, crêpes au froment, tartiflettes, glaces artisanales, les vacanciers apprécient cette sincérité. La terrasse ombragée en bordure du torrent est parfaite, le paradis entre forêt et lac !

**Informations et réservations :**

**06 03 17 50 72 / [rolandg@wanadoo.fr](mailto:rolandg@wanadoo.fr) Informations**



# 13. TERRITOIRE DURABLE

## COURCHEVEL 2046, AVENIR CONCERTÉ

En 2021, Courchevel fêtait ses 75 ans, l'occasion pour la commune et ses habitants de lancer une réflexion globale sur son avenir, en posant la première pierre de cette analyse via la réalisation du Manifeste, Courchevel 2046. Cette démarche s'inscrit dans la volonté de proposer et transmettre un projet de territoire durable, acceptable, confortable, heureux et bienveillant aux générations futures, et ce, en prenant la mesure pleine et entière des enjeux environnementaux.

Pour enclencher la dynamique, 3 axes ont été identifiés. En premier lieu, agir sur une meilleure gestion de l'énergie, des déchets, mais aussi de l'eau. Ensuite, travailler sur la préservation de l'environnement et l'amélioration du cadre de vie des Courchevellois, avec un focus sur la protection des paysages et de la biodiversité, la mobilité douce et le développement de la vie à l'année, tant au niveau du logement que de la diversité économique. Et enfin, sur la construction du tourisme de demain, en faisant surgir de nouvelles idées et projets avec les habitants et les acteurs du territoire.

Ce Manifeste fait l'objet d'une co-construction entre habitants et socioprofessionnel afin d'établir un futur durable et désirable pour tous. Une feuille de route est en cours de rédaction et devrait être finalisée d'ici l'été 2024.

Néanmoins, Courchevel a d'ores et déjà réalisé des actions, soutenues par des labels, comme celui de Villes et Villages fleuris qui demande bien plus que de fleurir ses espaces verts. En réalité à travers ce label, Courchevel a mis en place une réelle réflexion sur une gestion paysagère résiliente avec l'usage de plantes peu gourmandes en eau, résistantes au froid et à la chaleur, un arrosage raisonné, des jardins participatifs... Pour la mobilité douce, un système élaboré de co-voiturage avec un affichage digital installé aux arrêts de bus permet d'identifier la destination du postulant, le transport par câble urbain est recommandé et facilité avec des horaires élargis le matin et le soir. Le volet gestion des énergies se traduit par des bâtiments construits depuis 2010, prenant déjà en compte les normes d'isolation renforcée et de chauffage maîtrisé avec des équipements en chaufferie bois. Autre projet qui s'ancre pleinement dans le territoire, la convention Avifaune évoquée ci-après. Voici quelques exemples parmi de nombreux autres déployés depuis presque 10 ans.





## CONVENTION AVIFAUNE : PRÉSERVER ET PROTÉGER LES ESPACES VITAUX DES OISEAUX

Tétras-lyres, lagopèdes, perdrix bartavelle, aigles royaux : ces espèces, emblèmes du patrimoine naturel des montagnes, sont impactées par le développement des loisirs et des activités de plein air. Depuis 2019, Courchevel et la S3V (Société d'exploitation du domaine skiable des 3 Vallées) se sont engagés aux côtés du Parc national de la Vanoise, de l'Office National des Forêts, et de l'Office Français de la Biodiversité pour réaliser les études d'impact sur le dérangement provoqué par les activités humaines sur les oiseaux. Au terme de 2 études menées sur le terrain, il a été établi la mise en œuvre de certaines actions en faveur de la protection comme la création de zones protégées sur le domaine skiable et les alpages pour favoriser la reproduction des animaux, l'installation de dispositifs de visualisation des câbles par les oiseaux... Au total entre 2022 et 2024 c'est un budget de 142 500 € qui est consacré à l'étude et à la sauvegarde des oiseaux.

Par le biais de cette démarche, le site des 3 Vallées est devenu un site de référence nationale pour l'étude des effets des activités humaines hivernales sur de nombreuses espèces emblématiques des Alpes.

Une exposition photo dédiée à la connaissance de cette convention Avifaune est prévue cet été à Courchevel, au lac de la Rosière. Pour faire connaître et sensibiliser le grand public autour des enjeux de la convention Avifaune, les 12 acteurs du territoire ont souhaité réaliser une exposition photo itinérante entre les stations des 3 Vallées. Après un premier accrochage l'été dernier à l'entrée du Lac de Tuéda, cet été, elle sera installée à Courchevel, sur le site naturel du Lac de la Rosière.

**Informations pratiques à retrouver sur le site de [www.courchevel.com](http://www.courchevel.com)**

# 14. LES TEMPS FORTS DE L'ÉTÉ

## DU 5 AU 7 JUILLET 2024 PUNTA COURCHEVEL

Dans une ambiance très rock et bon enfant, les aficionados de la moto se donnent rendez-vous pour 3 jours de rencontres, de partage, de découvertes et de balades. 25 000 visiteurs sont attendus pendant ces 3 jours où une centaine d'exposants vont exhiber leurs montures au custom d'exception : choppers, baggers, diggers, cruisers, club style, café racers... Village d'exposants, démonstrations, spectacles et concerts rock, la Punta Courchevel va faire vibrer Courchevel.

<https://www.punta-courchevel.com/>



## 14 JUILLET 2024 LA FÊTE DES BÛCHERONS

C'est une tradition montagnarde, pour faire un chalet il faut de la pierre et du bois, et le bois il faut savoir le couper et le tailler! Tout l'art de scier, couper et hacher est mis en avant lors de cette grande journée festive où des bûcherons s'affrontent sur des épreuves de force et de vitesse. Si l'exercice peut sembler divertissant, il faut savoir que ces hommes sont de véritables athlètes et que la discipline ne souffre pas l'approximation. À vivre au moins une fois dans sa vie pour s'extasier de leur force herculéenne et passer un formidable moment de fête de village. Rendez-vous à Courchevel La Tania.



## 21 JUILLET 2024 TRIATHLON BJÖRKA X3 COURCHEVEL

Un triathlon unique au monde!!! Au programme : 6 000 m d'aviron à effectuer sur Ergomètres en extérieur face aux tremplins olympiques de saut à ski à Courchevel Le Praz à partir de 10h30. Suivra ensuite l'épreuve de cyclisme (12,2 km/750 m D+) jusqu'à l'altiport de Courchevel situé à 2006 m d'altitude puis l'épreuve de trail s'achèvera après 9,6 km et 550 m D+/- de course par un sprint final sur la voie royale en remontant la piste d'atterrissage avec en toile de fond : le mont Blanc! Un parcours total de 27,8 km avec 1 300 m D+ et une arrivée à 2006 m d'altitude!

[www.courchevelsportsoutdoor.com](http://www.courchevelsportsoutdoor.com)

## 20 ET 21 JUILLET 2024 LA FÊTE DE LA MADELON

Chaque été, la plus emblématique des fêtes de villages se déroule au cœur du village traditionnel de Courchevel Le Praz pour revivre, le temps d'un week-end festif, les coutumes et traditions du siècle dernier. Au bord du lac et dans les ruelles du village, artisans et producteurs proposent des produits du terroir. Symbole de cette tradition qui a traversé les générations, la soupe populaire de la Madelon est préparée dans un chaudron de 600 litres où les ingrédients mijotent de longues heures devant la chapelle Sainte Marie-Madeleine.



## DU 21 AU 26 JUILLET 2024 LES 3 COUPS, FESTIVAL DE THÉÂTRE AMATEUR 10ÈME ÉDITION !

Depuis 10 ans, Courchevel fait la part belle aux comédiens lors du festival de théâtre amateur « Les 3 Coups » à Courchevel La Tania. Six jours pendant lesquels dix troupes professionnelles et amateurs proposeront deux représentations gratuites par jour, l'une en fin d'après-midi, l'autre dans la soirée, et concourront pour remporter le Prix du public et le Coup de cœur du jury. **Gratuit.**

Réservez : [www.courchevel.com](http://www.courchevel.com)



## 4 AOÛT 2024 MILLET X TRAIL

Le Millet Xtrail Courchevel est l'événement parfait pour se lancer, car il propose six parcours que l'on peut, selon sa forme physique, décider d'approfondir ou pas. En somme, on s'inscrit pour une distance, on part tous ensemble et si les jambes et la tête sont en forme, on peut décider de se lancer sur la distance supérieure afin d'aller chercher plus loin dans ses ressources et se donner de nouveaux objectifs. Les parcours possibles avec un départ commun toutes catégories : 11 km, 22 km, 33 km, 44 km, 55 km, 66 km, chacun donnant des points Itra (sauf le 11 km).

[www.courchevelsportsoutdoor.com](http://www.courchevelsportsoutdoor.com)

## 31 JUILLET 2024 COURCHEVEL SYMPHONIE LUMIÈRE

Un spectacle son et lumière époustoufflant, où la musique et les effets graphiques de l'ambiance lumineuse se marient à la perfection, offrant un moment féérique et d'émotions intenses, au cœur de l'amphithéâtre naturel des sommets de Courchevel.



## 13 ET 14 AOÛT 2024 COUPE DU MONDE DE SAUT À SKIS

À Courchevel Le Praz, c'est devenu une institution, un incontournable. Tous les étés depuis plus de 30 ans, la station accueille les meilleurs athlètes mondiaux du saut à ski. Plus d'une centaine d'athlètes issus d'une quinzaine de nations s'élanceront sur le tremplin de 120 mètres qui a accueilli les épreuves des Jeux olympiques d'hiver de 1992 et qui se prépare à recevoir celles de 2030. Des démonstrations aériennes viendront compléter le show!



## DU 16 AU 18 AOÛT 2024 THE CYCLING EVENT

Street, Ebike, Enduro, Crosscountry, à Courchevel, pendant 3 jours, le VTT sous toutes ses formes est à l'honneur! L'occasion pour les passionnés de tester, le temps d'un week-end, les meilleurs spots avec au programme : street bike dans les rues de Courchevel Le Praz, course enduro au départ de la Saulire, « Renduro » VTT et Ebike, et 2 sessions ride entre filles...

<https://www.thecyclingevent.com/>

## 23 AOÛT 2024 SOIRÉE BLANCHE DE COURCHEVEL

À Courchevel on aime le blanc, et ce, toute l'année! Il sera d'ailleurs à l'honneur lors de la seconde édition de la Soirée Blanche programmée le 23 août à Courchevel Le Praz. Rendez-vous dès 17h, tout de blanc vêtu(e)s, pour profiter des différents stands (maquillage, photobooth, petite restauration...), de la buvette et des premières performances des artistes avant le concert de 20h, le DJ set qui suivra et la tombola qui conclura les festivités. Une date à cocher « White » now!



**SERVICE PRESSE  
COURCHEVEL TOURISME**

presse@courchevel.com  
+33 (0) 479 08 88 42  
+33 (0) 764 38 39 11

**AGENCE DE PRESSE  
LINKS COMMUNICATION**

pauline@linkscom.fr  
stephanie@linkscom.fr  
+33 (0) 450 91 41 08



**COURCHEVEL**  
CAPITALE MONDIALE DU SKI