

Partagez vos plus beaux souvenirs
en taguant vos photos avec
#LESVALLÉES ET #MYPPLAYGROUND
LESVALLÉES.FRANCE
LESVALLÉES_OFFICIEL



ÉTÉ | SUMMER 2020

DESCENTE / ENDURO

VAE / PUMP TRACK ET LUDIZONES



VALLÉE DE MÉRIBEL				VALLÉE DE COURCHEVEL				VALLÉE DES BELLEVILLES							
ENDURO		PISTES DE DESCENTES		ENDURO		PISTES DE DESCENTES		ENDURO		PISTES DE DESCENTES					
E1	La Forêt de l'Altiport	7,6km	-470m	DH1	Bike Slope	5,5km	-555m	E1	La Bondge	3,7km	+45/-104m	E1	Pas de Chierferie	8,3km	-973/+6m
E2	Les Villages	9,6km	-890m	DH2	Bellevue	8,9km	-950m	E2	La Croë	2,1km	+11/-107m	E2	Déage à Moûtiers	20,2km	-2063/+205m
E3	Les Combes	9km	800m	DH3	Blue Line	5,9km	-590m	E3	La Dérol-Chi	4,1km	+42/-222m	E3	La Doron (Dorons + St Martin)	7,2km	-427m/+29m
E4	Top Down	19,7km	+390/-2470m	DH4	Woodstocked	1,6km	-290m	E4	Lou Virolets	6,6km	-513m	E7	Combe de Thorens	6,8km	-423/+10m
E5	Les Crêtes	18,3km	+410/-1690m	DH5	Forest Jump	2,3km	-420m	E5	La To-dré	2,4km	+3/-216m	E8	La Loyale	12,2km	-1141/+173m
E6	La Crête de la Stetta	11,9km	+280/-1240m	DH6	Motta Red	2,3km	-600m	E6	La Foré	3km	+40/-100m				
E7	Corbassière	23,2km	-2480m	DH7	Red Line	1,6km	-250m	E7	L'Intégral	13km	+50/-1430m				
E8				DH8	Tougnète Rocket	3,3km	-520m								
E9				DH9	La 7	3,2km	-480m								
E10				DH10	GO Pro + GForce	2,15 km	-550m								
CIRCUITS VTTAE				CIRCUITS VTTAE				CIRCUITS VTTAE							
VAE	La Truite	7,5km	+300m	VAE1	La vallée Sauvage des Avals	23km	+940m	VAE1*	Vallée des Encombres	24,4km	+676m	VAE1*	La Golette des Combes	18km	+79m
VAE	Courchevel - Meribel	20,5km	930m	VAE2	Les hameaux secrets de Courchevel	19,9km	+750m	VAE2*	La Golette des Combes	18km	+79m	VAE2*	Balcon de Tougnète	25,1km	+1079m
VAE	La Saulière	15,8km	650m	VAE3	Le Col de la Loze	25,8km	+930m	VAE3*	Balcon de Tougnète	25,1km	+1079m	VAE3*	Lac du Lou	10,6km (AR)	-390/+390m
				VAE4	Rando de la Source	12km	+436m	VAE4*	Lac du Lou	10,6km (AR)	-390/+390m	VAE4*			



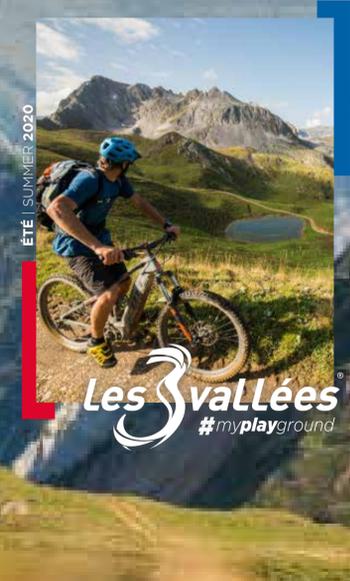
DIRECTION CHAMPAGNY-EN-VANOISE PRALOGNAN-LA-VANOISE

DIRECTION ALBERTVILLE CHAMBERY

CARTE TOURISTIQUE SENTIERS VTT

TOURIST MAP / BIKE PARK

LES MÈNUIRES - SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE - VAL THORENS
COURCHEVEL - MÉRIBEL - BRIDES-LES-BAINS



HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLES	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 28/08						
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TPH SAULIERE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDON 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC PRAZ 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA 9h30 - 12h30 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 28/08							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSO TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 1 & 2 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
LES MÈNUIRES / SAINT MARTIN DU 04/07 AU 28/08							
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC BRUYÈRES 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 06/07 AU 28/08*							
TC CAIRN - TC CARON 10h - 15h10	●	●	●	●	●	●	●
TSO MOUTIÈRE 10h - 16h	●	●	●	●	●	●	●
*Fermeture exceptionnelle des remontées mécaniques à 12h le 6 août 2020							
TARIFS ÉTÉ 2020* LIFTS RATES							
OFFRE INITIATION - 3 HEURES	Adulte (13 à 74 ans)	Enfant (5 à 12 ans)					
1 JOUR	15,00 €	10,00 €					
OFFRE LIBERTÉ (3 jours consécutifs ou non)	23,00 €	14,50 €					
1 SEMAINE (7 jours)	50,00 €	31,00 €					
SAISON	84,00 €	52,00 €					
OFFRE EXTENSION (3 Vallées patton et/ou VTT pour les porteurs de forfait saison Vallée d'ivoire 18/20)	264,00 €	163,00 €					
50,00 €	50,00 €						

MOBILITÉ

- En télésiège By chairlift
- En télécabine By gondola
- En téléphérique By cable car
- Navettes gratuites avec VTT Free shuttle with bike
- Points de recharge VAE Electric charging station
- Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links

DIFFICULTÉ

- Très facile Very Easy
- Facile Easy
- Difficile Difficult
- Très difficile Very difficult
- Vélo Assistance Electrique Vélo Assistance Electrique

RÉSEAUX SOCIAUX

- 3vallées.france
- les3vallées_officiel

POINTS D'INTÉRÊT

- Refuges Mountain Refuges
- Vallées et Réserves Naturelles / Nature Reserves
- Lacs Lakes
- Glaciers
- Panoramas Panoramic views
- Pump Track
- Stations de Lavage Bike wash station
- Églises et Chapelles Churches and chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermale Spa town
- Fermes Farms
- Via Ferrata Via Ferrata
- Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park
- Sommets Summits

Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels et peuvent varier selon l'évolution de la crise sanitaire. This map is not contractual and may vary depending on the evolution of the health crisis.

Crédits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées, Sylvain Arnoz - Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, Ti Louber - Office de Tourisme Val Thorens, David André, Villorenberg - Office de Tourisme Les Menuires

LOCATION VTT MOUNTAIN BIKE HIRE

LOCATION VTT DESCENTE ET ENDURO
 ½ journée et journée avec casque et kit de dépannage.
Togosports - Skiset (Saint Martin - centre village)
 ☎ +33(0)4 79 00 61 44

LOCATION VTT DE DESCENTE, FREERIDE, DOUBLE ET SIMPLE SUSPENSION
 À la journée ou ½ journée avec casque et/ou protections.
La Croisette (Les Menuires - terrasse Hacienda)
 ☎ +33(0)7 71 71 15 36

LOCATION VTT DE DESCENTE ET ENDURO
Skiset (Les Menuires)
 ☎ +33(0)4 79 00 28 15

LOCATION VTTAE
ELECTRIC BIKE HIRE
Skiset (Les Menuires)
 ☎ +33(0)4 79 00 28 15

BUREAU DES GUIDES MOUNTAIN GUIDES

Le Bureau des Guides est à votre disposition pour vous proposer des sorties en demi-journée ou journée à thème. Au programme : randonnée facile, 1^{er} 3000m, randonnée glacière, nuit en refuge, escalade, via ferrata, VTT, eau-vive, parcours aventure et stages pour les enfants de 6 à 13 ans.

Discover hikes and more activities with Mountain Guides.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
guides-belleville.com
 • Aux Menuires : ☎ +33 (0)4 79 01 04 15
 • A Val Thorens : ☎ +33 (0)4 79 00 70 54
 • A Saint Martin de Belleville : (Maison du Tourisme)
 ☎ +33 (0)4 79 00 20 00

OFFICES DE TOURISME TOURIST OFFICES

MAISON DU TOURISME SAINT MARTIN DE BELLEVILLE
st-martin-belleville.com
 ☎ +33 (0)4 79 00 20 00
 Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-18h30
Every day, 9am-12.30pm and 2pm-6.30pm

OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES
lesmenuires.com
 ☎ +33 (0)4 79 00 73 00
LA CROISSETTE
 Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-18h30
Every day, 9am-12.30pm and 2pm-6.30pm

LES BRUYÈRES
 Tous les jours, 9h30-12h et 15h-18h30
Every day, 9.30am-12pm and 3pm-6.30pm

MELLIFÈRA
 Tous les jours, 14h-18h
Every day, 2pm-6pm

OFFICE DE TOURISME VAL THORENS
valthorens.com
 ☎ +33 (0)4 79 00 08 08
 Tous les jours, 9h-12h et 14h-18h
Every day, 9am-12pm and 2pm-6pm

NUMÉROS UTILES USEFUL NUMBERS

INFORMATIONS MÉTÉO
 +33 (0)8 99 71 02 73 (2,99€ / appel)
POMPIERS / SECOURS
 18 ou 112 depuis un mobile

CARTE IGN IGN MAP

CARTE DES SENTIERS PÉDESTRES & VTT MAP
 Plus claire et plus détaillée !
 En vente (5€), dans les Offices de Tourisme de la vallée et au Bureau des Guides.
On sale (5€) at the Tourist Offices and Mountain Guides Offices.

REFUGES MOUNTAIN REFUGES

SAINT JEAN DE BELLEVILLE
 Refuge de Plan Lombardie
 ☎ +33 (0)9 82 12 43 08 ou +33 (0)6 87 18 73 88

SAINT MARTIN DE BELLEVILLE
 Refuge de Gittamelon
 ☎ +33 (0)6 63 78 75 28 ou +33 (0)6 76 43 28 12
 Refuge du Trait d'Union
 ☎ +33 (0)7 70 28 85 77

LES MENUIRES
 Refuge du Lac du Lou
 ☎ +33 (0)7 70 22 86 79

RESTAURANTS D'ALTIITUDE MOUNTAIN RESTAURANTS

CHEZ PÉPÉ NICOLAS (entre Les Menuires et Val Thorens)
 ☎ +33 (0)6 09 45 28 35

L'ANTIGEL (sommets TC Bruyères 1)
 ☎ +33 (0)4 79 00 64 44
 Lundi, mardi, mercredi, vendredi.

LE CORBELEYS (sommets TC St Martin 1)
 ☎ +33 (0)4 79 08 95 31
 Mardi, mercredi, jeudi, samedi et dimanche de 9h à 17h.

LA LOY (10 minutes de Saint Marcel sur le sentier n°4)
 ☎ +33 (0)4 79 08 92 72
 Ouvert tous les jours, 10h à 16h.



Saint-Martin-de-Belleville
 14.08 Critérium du Dauphiné, arrivée de la 3^e étape

Saint-Martin-de-Belleville Les Menuires
 16.08 Enduro Kids

Les Menuires
 21.08 > 23.08 Championnats de France VTT

Toutes disciplines confondues y compris VAE

Transport VTT où vous le souhaitez ! MTB transport

- À partir de 15€ / pers. (min. 3 pers.)
 - Sur réservation
 - *From 15€ / pers. (min. 3 pers.). Inscription required*
- Altana Bike Tel. +33(0)6 13 89 33 11



Le secteur de Le Masse se refait une beauté pour améliorer vos séjours et expériences sur Les Menuires. Des travaux sont en cours sur la zone. The sector of Le Masse is getting a facelift, to make your stay at Les Menuires an even greater experience! Worksite in progress in that area.

PRATIQUES VTT ET LEUR SIGNALÉTIQUE



Couleur de difficulté de la piste
 Numéro de balise (décochant pour se situer)
 Nom de la piste



Nom du single



Direction à suivre
 Couleur de difficulté



Difficulté représentée par couleur du numéro
 Direction à suivre



Difficulté représentée par couleur du numéro
 Direction à suivre

ENDURO

Parcours sur sentier naturel (single track) à profil descendant, mais une montée n'est pas exclue. Les itinéraires sont souvent partagés avec les piétons. Se pratique avec remontées mécaniques/bus.

CROSS-COUNTRY

Parcours de promenade en circuit, sur chemin 4x4 et/ou sentier. Il y a autant de montée que de descente.

VTTAE

Circuit spécifique VTT à assistance électrique sur chemin 4x4 et/ou sentier.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Ces parcours sont ouverts aux vététistes sous leur propre responsabilité.
- Ils présentent des difficultés techniques et s'adressent à des vététistes confirmés.
- Ils nécessitent de la part des utilisateurs, maîtrise et prudence.
- L'encadrement par un moniteur VTT est conseillé.
- Le port du casque et de protections est indispensable.
- Avant de partir, vérifier votre matériel et pensez à emporter des outils de réparation.
- Prévoyez du ravitaillement, des vêtements chauds et de pluie.
- Restez sur les chemins tracés, sans couper les lacets du sentier.
- Attention, les piétons sont prioritaires sur les parcours enduro balisés.
- Certains sentiers de randonnée sont interdits aux VTT.
- Voir signalisation sur site.
- Soyez vigilants face aux véhicules tous terrains.
- Respectez la nature, ne jetez pas vos déchets, emportez-les.
- Évitez de partir seul et informez vos proches de l'itinéraire suivi, ainsi que de l'heure prévue de retour.
- Lors de la traversée d'alpages, n'effrayez pas les animaux.

SAFETY RULES

- The trails are open to mountain bikers under their own responsibility.
- They offer technical diffi culties and are aimed at experienced mountain bikers.
- They require control and caution from mountain bikers.
- Supervision and guidance by a mountain bike instructor is highly recommended.
- A helmet and protection must be worn.
- Before leaving, check your equipment and don't forget to take repair tools.
- Don't forget to take food, warm clothes and a rain coat should the weather conditions change.
- Be careful, pedestrians have priority over cyclists on the enduro trails.
- Some of the tracks are forbidden to mountain bikers, look out for signs.
- Be careful with the presence of 4x4 vehicles.
- Respect the environment, don't throw away your rubbish, take it home with you.
- Try not to go alone and tell your relatives or friends the route you plan to take and the time you plan to get back.
- While crossing the mountain pastures/fields, don't frighten any animals.

NAVETTES GRATUITES ACCESSIBLES AUX VTT Free shuttles, VTT allowed

7 jours/7 SEVEN DAYS A WEEK	8.30	10.30	11.00	15.00	15.00	17.30	17.30	19.30
Val Thorens - Gare routière	8.30	10.30	11.00	15.00	15.00	17.30	17.30	19.30
Les Menuires - Les Bruyères	8.45	10.15	11.15	14.45	15.15	17.15	17.45	19.15
Les Menuires/Village Club du Soleil	9.00	10.00	11.30	14.30	15.30	17.00	18.00	19.00
Les Menuires - Gare routière	9.15	9.45	11.45	14.15	15.45	16.45	18.15	18.45
Saint Martin - Mairie	9.30	9.30	12.00	14.00	16.00	16.30	18.30	18.30



MOBILITÉ

- En télésiège *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- En téléphérique *By cable car*
- Navettes gratuites avec VTT *Free shuttle with bike*
- Points de recharge VAE *E-Bike charging station*
- Bascules 3 Vallées *3 Vallées Links*

DIFFICULTÉ

- Très facile *Very Easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*
- Vélo Assistance Electrique *Velo Assistance Electrique*
- Circuits Cross Country

RÉSEAUX SOCIAUX

- 3vallees.france
- les3vallees_officiel

POINTS D'INTÉRÊT

- Refuges *Mountain Refuges*
- Vallées et Réserves Naturelles *Nature Reserves*
- Lacs *Lakes*
- Glaciers *Glaciers*
- Panoramas *Panoramic views*
- Pump Track
- Stations de Lavage *Bike wash station*
- Travaux / Construction *Works / Construction*
- Eglises et Chapelles *Churches and chapels*
- Musées *Museums*
- Patrimoine *Local heritage sites*
- Ville thermale *Spa town*
- Restaurants d'altitude *Mountain Restaurants*
- Fermes *Farms*
- Via Ferrata *Via Ferrata*
- Limite Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park*
- Sommets *Summits*

Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels et peuvent varier selon l'évolution de la crise sanitaire.
 Crédits photos: Sylvain Aymoz - Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, David André, VLattenberg - Office de Tourisme Les Menuires.

ENDURO	
E.1	Pas de Cheriefer 8,3km -975/+6m
E.2	Dépage à Mollères 20,2km -2065/+205m
E.3	Le Doron 7,2km -427m/+29m
E.7	Combe de Thorens 6,8km -423/+10m
E.8	La Loyale 12,2km -1141/+175m
CIRCUITS VTTAE	
VAE.1	Vallée des Encombres 24,4km +676m
VAE.3	La Golette des Combes 18km +719m
VAE.4	Balcon de Tougnette 25,1km +1079m
VAE.6	Lac du Lou 10,6km (AR) -390/+390m
PISTES DE DESCENTES	
DH.1	Easy Rider 8km -605m
DH.4	Les Grauds 6,3km -485m
DH.6	Bruyères 3,1km -397m
DH.9	La Chasse 3,1km -223m
DH.10	La Gentiane 4,2km -413m
DH.5	Pellets Creux 4,4km -485m
DH.2	Saint-Martin 8,6km -973m
DH.11	Les Chalets 3,7km -413m
DH.7	Roc'n'Bike 3,9km -485m
DH.12	Roc'n'Black 1km -485m
CROSS COUNTRY	
1	St Martin au Châtelard 5,9km 137m
2	Notre Dame de la Vie 7,3km 195m
3	Les Encombres 12,4km 391m
4	Panoramic Belleville-Encombres 15km 775m
5	Dos de Crêt Voland 15,2km 580m
6	Pont Pennot 11,4km 390m
10	Kid Zone 1,2km 17m
11	Tour de la Chasse 5,8km 173m
12	Menuires / Val Thorens 14,6km 611m
15	Au fil du Doron 34,3km 1282m
20	Tour du Réservoir 5,3km 134m
21	Jusqu'à 3000m 13,2km 623m

*Circuit possible dans les 2 sens

NOUVEAU: PUMPTRACK NEW: PUMPTRACK

Tentez d'approvisoir les bosses et les virages relevés et devenez le roi de la piste ! Que ce soit en vélo, skate, roller ou même en trottinette !
Try to master the bumps and banked turns and become the king of the track! On a bike, skateboard, rollerblades or even on a scooter!

Location de vélos BMX (kid - ado - adulte), draineine (des 4 ans), skateboard et trottinette. *BMX bikes (all ages), balance bikes (age 4 and up), skateboards and scooters for rent.*

Infos et réservations (sur la Croisette)
 Ski Top: +33(0)4 79 00 61 89 ou +33(0)6 31 09 30 58
 Dress Code : +33(0)6 13 24 42 81



ÉTÉ 2020 - DU 4 JUILLET AU 28 AOÛT VACANCES 100% PLAISIR!

1 CARTE - 3 STATIONS



Centre Village 18h La Croisette 11h Place Caron 17h