PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC
#LES3VALLEES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
3VALLEES.FRANCE
LES3VALLEES_OFFICIEL

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2023

RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE
MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- **Ne pas jeter de déchets dans la nature**
  Do not leave your rubbish in the mountains
- **Emporter tous ses détritus, également lors de séjours en refuge**
  Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- **Être équipés, entraînés et prévoir des sorties à son niveau**
  Make sure you have the correct equipment, are well prepared, and stick to your level
- **Rester sur les sentiers : couper les lacets génère une érosion difficile à traiter une fois installée.**
  Stay on the paths: taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done.
- **Tenir en laisse son chien (chien interdit dans le Parc national de la Vanoise)**
  Keep dogs on a lead (dogs are prohibited in the Vanoise National Park)

Retrouvez tous les plans
Find all the plans
FR GB

1 TORRENT ET LAC DE LA ROSIÈRE
LA ROSIÈRE RIVER AND LAKE

PROMENADE CONFORT / *EASY WALK*

Vous serez séduits par la fraîcheur de sa forêt, de son torrent et de ses pelouses ensoleillées. Vous pourrez traverser le lac d'un bleu turquoise envoûtant, grâce à sa longue passerelle de bois accessible à tous puis profiter d'un pique-nique au bord de l'eau.

You will enjoy the freshness of the forest and the river as well as sunlit meadows. You can cross the enchanting turquoise blue lake on a wooden walkway which is accessible to everyone and then enjoy a picnic on the lakeside.

8 LAC ET RESERVE NATURELLE DU PLAN DE TUEDA
TUEDA LAKE AND NATURE RESERVE

PROMENADE CONFORT / *EASY WALK*

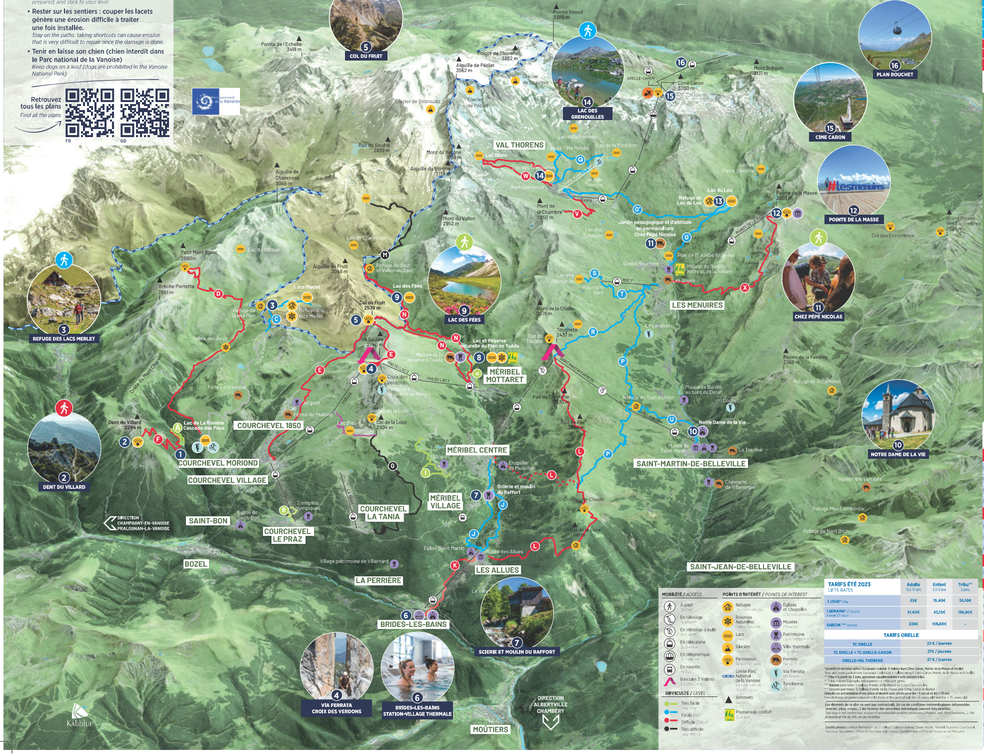
Porte de la réserve naturelle, qui s'étend du lac de Tueda au glacier de Gébroulaz, ce site de rêve vous fera découvrir la faune et la flore alpines.
Venez découvrir la nouvelle exposition interactive et la muséographie de la toute neuve Maison de la Réserve ainsi que de nombreuses animations à destination des familles.

This perfect setting is at the entrance to the nature reserve, stretching from Tueda Lake to the Gébroulaz Glacier. It's the ideal place to discover Alpine wildlife.
Come and discover the new interactive exhibition and the museography of the brand new Maison de la Réserve as well as many activities for families

13 LAC DU LOU / REFUGE DU LAC DU LOU
LOU LAKE / LOU LAKE REFUGE

Partez à la rencontre du plus grand et plus beau lac de la Vallée des Belleville, via un sentier accessible à toute la famille. À l'arrivée, le refuge du Lac du Lou, niché dans un vallon préservé, vous permettra une halte gourmande bien méritée avant la redescente.

Come and discover the biggest and most beautiful lake in the Vallée des Belleville, on a route that is suitable for the whole family. When you arrive at the Lou Lake mountain refuge, nestled in an unspoilt valley, enjoy a well-deserved meal before setting off back down.



CARTE TOURISTIQUE
SENTIERS DÉCOUVERTE
TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS

ÉTÉ | SUMMER 2023

LES3VALLEES.COM

MÉRIBEL
BRIDES-LES-BAINS
LES MENUIRES
ST-MARTIN-DE-BELLEVILLE
VAL THORENS
ORELLE
COURCHEVEL

	AU VERSO	CIRCUIT *CIRCUIT*	TEMPS *DURATION*		DÉNIVELÉ *ELEVATION*
		VALLÉE DE COURCHEVEL			
A		PROMENADE CONFORT Torrent et lac de La Rosière	1h00 *BOUCLE*		+40m / -40m
B	12	Sentier des Contemplations	45min *BOUCLE*		+135m / -135m
C	5	Lacs Merlet	1h30 *AR*		+280m / -280m
D	8	Petit Mont Blanc	7h30 *AR*		+970m / -970m
E	4'	Vizelle – Col du Fruit – Courchevel 1850	3h30 *BOUCLE*		+140m / -450m
F	7	Dent du Villard	4h30 *AR*		+740m / -740m
G	14	Col de la Loze par Dos des Branches	6h15 *AR*		+960m / -960m
		VALLÉE DE MÉRIBEL			
H	7	PROMENADE CONFORT Réserve de Tuéda	0h30 *BOUCLE*		+21m / -21m
I	6	Sentier des Animaux	1h30 *AR*		+160m / -160m
J	5	Circuit des Villages	2h30 *AR*		+482m / -482m
K	3	Sentier des Baigneurs (reliant Brides et Méribel)	2h30 *AR*		+530m / -530m
L	5	Sentier des Crêtes	5h30 *AR*		+399m / -1686m
M		Les Lacs Mont Coua	8h00 *AR*		+660m / -660m
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Ramées	5h00 *AR*		+525m / -525m
		VALLÉE DES BELLEVILLE (VOIR DÉTAILS AU VERSO)			
O O'	12 40	Lac du Lou	Les Menuires Val Thorens	2h15 *AR*	+370m / -85m +50m / -60m
P	17b	Sentier Balcon	3h45 *ALLER* et 5h *AR*		+575m / -365m
Q	19	Circuit des lacs de Val Thorens	1h30 *AR*		+175m / -175m
R	46	Descente de Tougnète	1h30 *ALLER*		+16m / -600m
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20 min *ALLER*		+50m
T	64	Sentier de l'Allée	2h00 *ALLER*		-503m
U	63	Le Molard	1h15 *ALLER*		-426m
V	41	Lac de Montaulever	2h00 *AR*		+290m / -316m
W	18	Lac Blanc	2h30 *AR*		+510m / -510m
X	8	Circuit des lacs des Menuires	3h30 *ALLER*		+87m / -1143m

Info : certains numéros de sentiers étant identiques dans les vallées, nous les avons distingués par un lettrage. Au verso, seuls les numéros demeurent. *Info : as some path numbers are the same, but in different valleys, we have used letters to distinguish between them*

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES *LIFTS TIMETABLES*	Dimanche *Sunday*	Lundi *Monday*	Mardi *Tuesday*	Mercredi *Wednesday*	Jeudi *Thursday*	Vendredi *Friday*	Samedi *Saturday*
VALLÉE DE COURCHEVEL | DU 01/07 AU 27/08							
TC PRAZ 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONS 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA - GRATUIT 9h30 - 12h30 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL | DU 01/07 AU 01/09							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30 A PARTIR DU 08/07	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	
BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL | DU 09/07 AU 27/08							
TC OLYMPE 1 9h30 - 16h30	●	●					
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN | DU 08/07 AU 01/09							
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●			
VAL THORENS | DU 10/07 AU 01/09							
TC CAIRN 10h - 15h10		●	●	●	●	●	
TC CARON 10h - 15h20		●	●	●	●	●	
CIME CARON 10h15 - 15h30		●	●	●	●	●	
TAPIS CASTOR ET POLLUX 10h - 16h30		●	●	●	●	●	
ORELLE | DU 11/07 AU 29/08							
TC ORELLE Ouverture : 10h00 Fermeture : 15h10 Dernière descente : 16h00			●				
TC ORELLE-CARON Ouverture : 10h15 Fermeture : 15h30 Dernière descente : 15h45			●				

MOBILITÉ / *ACCESS*
- À pied *On foot*
- En télésiège *By chairlift*
- En télésiège à bulle *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- En téléphérique *By cable car*
- En navette *By bus*
- Bascules 3 Vallées *3 Vallées Links*

DIFFICULTÉ / *LEVEL*
- Très facile *Very Easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*

POINTS D'INTÉRÊT / *POINTS OF INTEREST*
- Refuges *Mountain Refuges*
- Réserves Naturelles *Nature Reserves*
- Lacs *Lakes*
- Glaciers *Glaciers*
- Panoramas *Panoramic views*
- Limite Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park boundary*
- Sommets *Summits*
- Promenade confort *Easy walk*
- Églises et Chapelles *Churches and chapels*
- Musées *Museums*
- Patrimoine *Local heritage sites*
- Ville thermale *Spa town*
- Fermes *Farms*
- Via Ferrata *Via Ferrata*
- Tyrolienne *Zip line*

TARIFS ÉTÉ 2023 *LIFTS RATES*	Adulte 13 à 74 ans	Enfant 5 à 12 ans	Tribu** 3 pers.
1 JOUR* *1 day*	22€	15,40€	56,10€
1 SEMAINE* (7 jours) *1 week (7 days)*	61,60€	43,10€	156,90€
SAISON *** *season*	228€	159,60€	-

TARIFS ORELLE	
TC ORELLE	22 € / journée
TC ORELLE + TC ORELLE-CARON	27€ / journée
ORELLE-VAL THORENS	37 € / journée

*Journée et semaine piéton Escapade (valable 3 Vallées hors Cime Caron, Pointe de la Masse et Orelle)
*Day and week pedestrians Escapade (valid Les 3 Vallées except Cime Caron, Pointe de la Masse and Orelle)
** Tribu = à partir de 3 pers, personne supplémentaire = prix unitaire tribu.
** Tribu = from 3 people, extra person = tribu unit price.
*** Saison périmètre 3 Vallées Pointe de la Masse et Cime Caron inclus
*** Season perimeter 3 Vallées Pointe de la Masse and Cime Caron included
Gratuité sur présentation d'une pièce d'identité avec photo pour les - 5 ans et les + 75 ans
Free of charge on presentation of an ID photo at the point of sale for - 5 years old and for + 75 years old

Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels. En cas de conditions météorologiques défavorables (averses, pluie, orages...), les horaires des remontées mécaniques peuvent être modifiés.
This map is not contractual. In case of unfavourable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Crédits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées®, Sylvain Aymoz, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, T.Loubère - Office de Tourisme Val Thorens, V.Lottenberg - Office de Tourisme Les Menuires