

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC #LES3VALLÉES #INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES  
 3VALLÉES.FRANCE  
 LES3VALLÉES\_OFFICIEL



# DESCENTE / ENDURO VTTAE / PUMP TRACK ET LUDIZONES

## ÉTÉ | SUMMER 2022

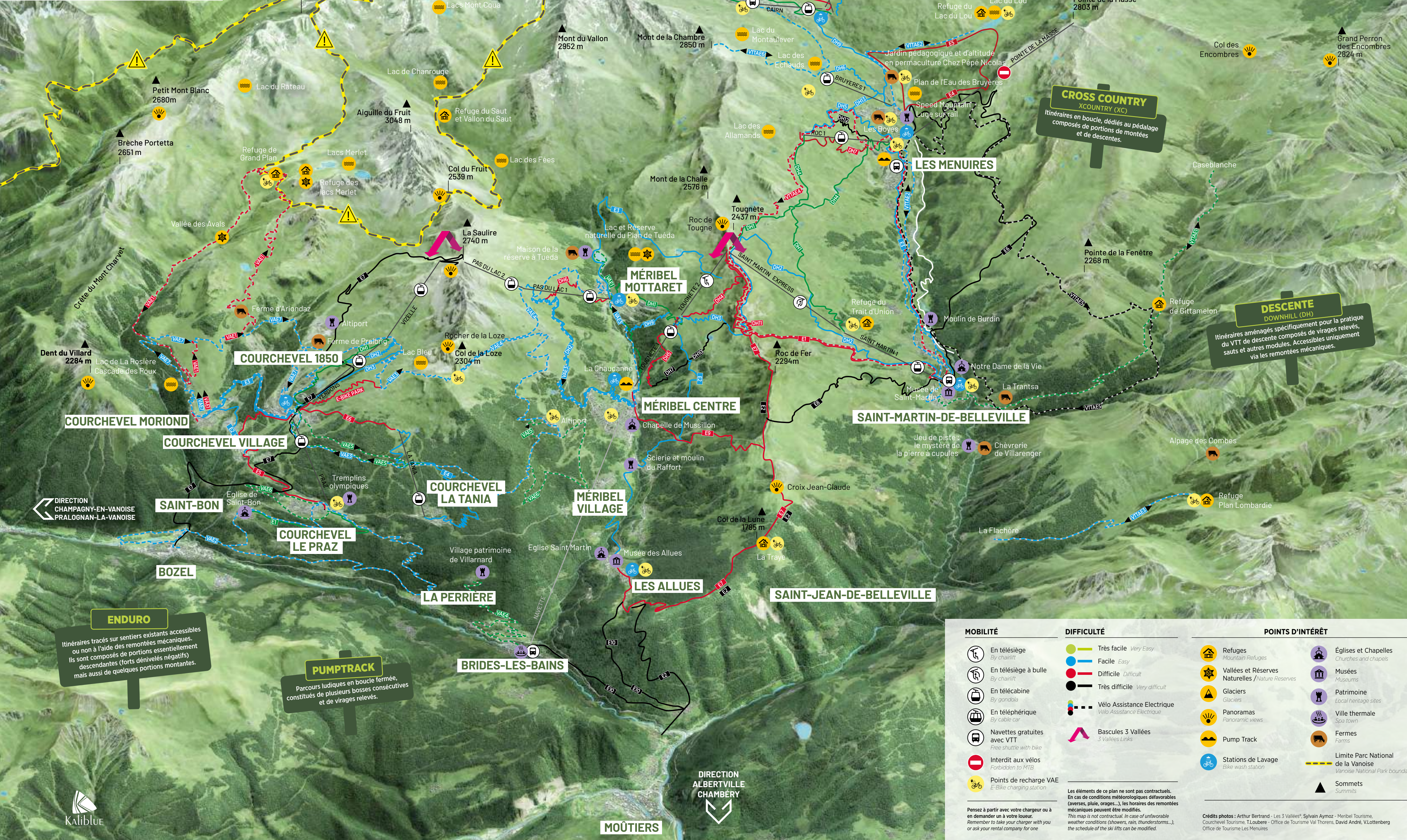
### RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- Ne pas jeter de déchets dans la nature  
*Do not leave your rubbish in the mountain environment*
- Emporter tous ses déchets, également lors de séjours en refuge  
*Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge*
- Porter un casque et des protections adaptés (gants, genouillères, coudières...)  
*Wear a helmet and protective gear (gloves, knee pads, elbow pads...)*
- Ne pas pratiquer le VTT en dehors des itinéraires balisés, respecter les tracés et les alpages, ne couper pas les sentiers.  
*Stay on the paths: taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done.*
- Plusieurs itinéraires sont partagés, respecter les autres utilisateurs de la montagne, laisser toujours la priorité aux piétons.  
*Several routes are shared with other mountain users. Please respect them and remember that pedestrians always have right of way.*

À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTTAE n'est pas autorisée dans le Parc national de la Vanoise (renseignements auprès des offices de tourisme).  
 With the exception of a few trails, mountain biking is not allowed in the park (information from the tourist offices).



Retrouvez tous les plans  
 Find all the plans



TARIFS ÉTÉ 2022 LIFTS RATES	Adulte 13 à 74 ans	Enfant 5 à 12 ans	Trio** 3 pers.
INITIATION 3 HEURES* 3 hours introduction	16,00 €	11,00 €	42,00 €
1 JOUR 1 day*	24,00 €	15,00 €	60,00 €
LIBERTÉ 3 JOURS* 3 Day Liberty	52,00 €	32,00 €	129,00 €
1 SEMAINE (7 jours)* 1 week (7 days)*	86,00 €	54,00 €	216,00 €
SAISON season*	268,00 €	168,00 €	-

\* 3h, journée et semaine VTT Escapade - 3h, day and week MTB Escapade  
 \*\* Prix TRIO pour 3 personnes. Personne supplémentaire = tarif enfant. 1 seul règlement pour la totalité du groupe - Price for 3 people. Extra person = Child rate. 1 single payment for the group.  
 Les forfaits VTT peuvent être utilisés en pédon (pas d'itinéraire) - The MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around).  
 Gratuité pour les - 5 ans et les + 75 ans - Free for - 5 years old and + 75 years old

REMONTEES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLES	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
<b>VALLÉE DE COURCHEVEL   DU 01/07 AU 26/08</b>							
TC PRAZ 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONS 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA - ESTIVAL 9h30 - 16h30 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
<b>VALLÉE DE MÉRIBEL   DU 02/07 AU 26/08</b>							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
<b>LES MENUIRES / SAINT-MARTIN   DU 02/07 AU 26/08</b>							
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC BRUYERES 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
<b>VAL THORENS   DU 04/07 AU 26/08</b>							
TC CAIRN 10h - 15h10	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON 10h - 15h20	●	●	●	●	●	●	●
TSD MOUTIÈRE 10h - 16h	●	●	●	●	●	●	●

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

ÉTÉ | SUMMER 2022  
**CARTE TOURISTIQUE**  
 SENTIERS VTT / VTTAE  
 TOURIST MAP / MTB / E-MTB TRAILS

LES3VALLÉES.COM

VALLÉE DES BELLEVILLE (VOIR DÉTAILS AU VERSO)	
<b>ENDURO</b>	<b>PISTES DE DESCENTE (DH)</b>
E.7 Combe de Thorens 6,8km -423m +10m	DH.1 Easy Rider 7,3km -702m +3m
E.3 La Doron (Ménieres > St Martin) 7,2km -427m +23m	DH.4 Les Girauds 6km -485m
E.1 Pas de Cherlerie 8,3km -973m +6m	DH.6 Bruyères 3,1km -397m
E.4 La Masse 4,7km -552m +2m	DH.9 La Chasse 3,1km -223m
E.5 Balcon du Lou 7,9km -609m +58m	DH.10 La Gentiane 4,2km -413m
E.2 Dépage à Mottiers 18,7km -2077m +205m	DH.5 Petits Creux 3,5km -485m
E.8 La Loyale 12,2km -1141m +173m	DH.13 Jumpy 1,1km -108m
E.6 Galfriand 11,2km -945m +82m	DH.2 Saint-Martin 8,6km -973m
	DH.11 Les Chalets 3,7km -413m
	DH.7 Roc'n'Black 3,9km -485m
	DH.12 Roc'n'Black 1km -272m

VALLÉE DE COURCHEVEL	
<b>ENDURO</b>	<b>PISTES DE DESCENTE (DH)</b>
E.1 Le Bondge 3,7km +45m -185m	DH.1 Bike Slope 5,5km -555m
E.2 La Croix 2,1km +10m -105m	DH.2 Bellevue 8,9km -950m
E.3 La Déroiche 4,1km +40m -220m	DH.3 Blue Line 5,9km -590m
E.4 Lou Virolets 6,6km -515m -220m	DH.9 Woodstocked 1,6km -290m
E.5 La To-dré 2,4km -215m	DH.5 Forest Jump 2,3km -420m
E.6 La Foré 3km -	DH.6 Motta Red 2,3km -600m
E.7 L'Intégral 16km +75m -195m	DH.11 Red Line 1,6km -250m
	DH.4 Tougnète Rocket 3,3km -520m
	DH.7 La 7 3,2km -480m
	DH.10 GO Pro + Gforce 2,15 km -550m

VALLÉE DE MÉRIBEL	
<b>ENDURO</b>	<b>PISTES DE DESCENTE (DH)</b>
E.2 Les Villages 9,6km +100m -990m	DH.1 Boucle de Tueda 9,5km +295m
E.3 Les Combes 9km -900m	VAE1 La Saulire 15,8km +650m
E.7 Les Crêtes 18,3km +410m -1690m	VAE3 col de la Loze 25,9km +928m
E.9 Le Creux de la Stetta 11,9km +280m -1240m	VAE4 Sprint du col de la Loze 8km +/-268m
E.10 Corbassière 23,2km +690m -2480m	VAE5 Boucle du Clos Bernard 2,3km +/-55m
	VAE6 Les Cottines - Boucle Thomas Voackler 6,7km +/-150m

- MOBILITÉ**
- En télésiège By chairlift
  - En télésiège à bulle By chairlift
  - En télécabine By gondola
  - En téléphérique By cable car
  - Navettes gratuites avec VTT Free shuttle with bike
  - Interdit aux vélos Forbidden to VTT
  - Points de recharge VAE E-bike charging station
- DIFFICULTÉ**
- Très facile Very Easy
  - Facile Easy
  - Difficile Difficult
  - Très difficile Very difficult
  - Vélo Assistance Electrique Velo Assistance Electrique
  - Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links
- POINTS D'INTÉRÊT**
- Refuges Mountain Refuges
  - Vallées et Réserves Naturelles / Nature Reserves
  - 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
  - Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park boundary
  - Sommets Summits

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 unfavorable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Pensez à partir avec votre chargeur ou à en demander un à votre loueur. Remember to take your charger with you or ask your rental company for one

Crédits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées\*, Sylvain Aymoz - MÉRIBEL Tourisme, Courchevel Tourisme, T.Louber - Office de Tourisme Val Thorens, David André, V.Lotenberg Office de Tourisme Les Menuires



DIRECTION ALBERTVILLE CHAMBERY