

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC #LES3VALLÉES #INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES

LES3VALLÉES.FRANCE

LES3VALLÉES\_OFFICIEL



# ÉTÉ | SUMMER 2023

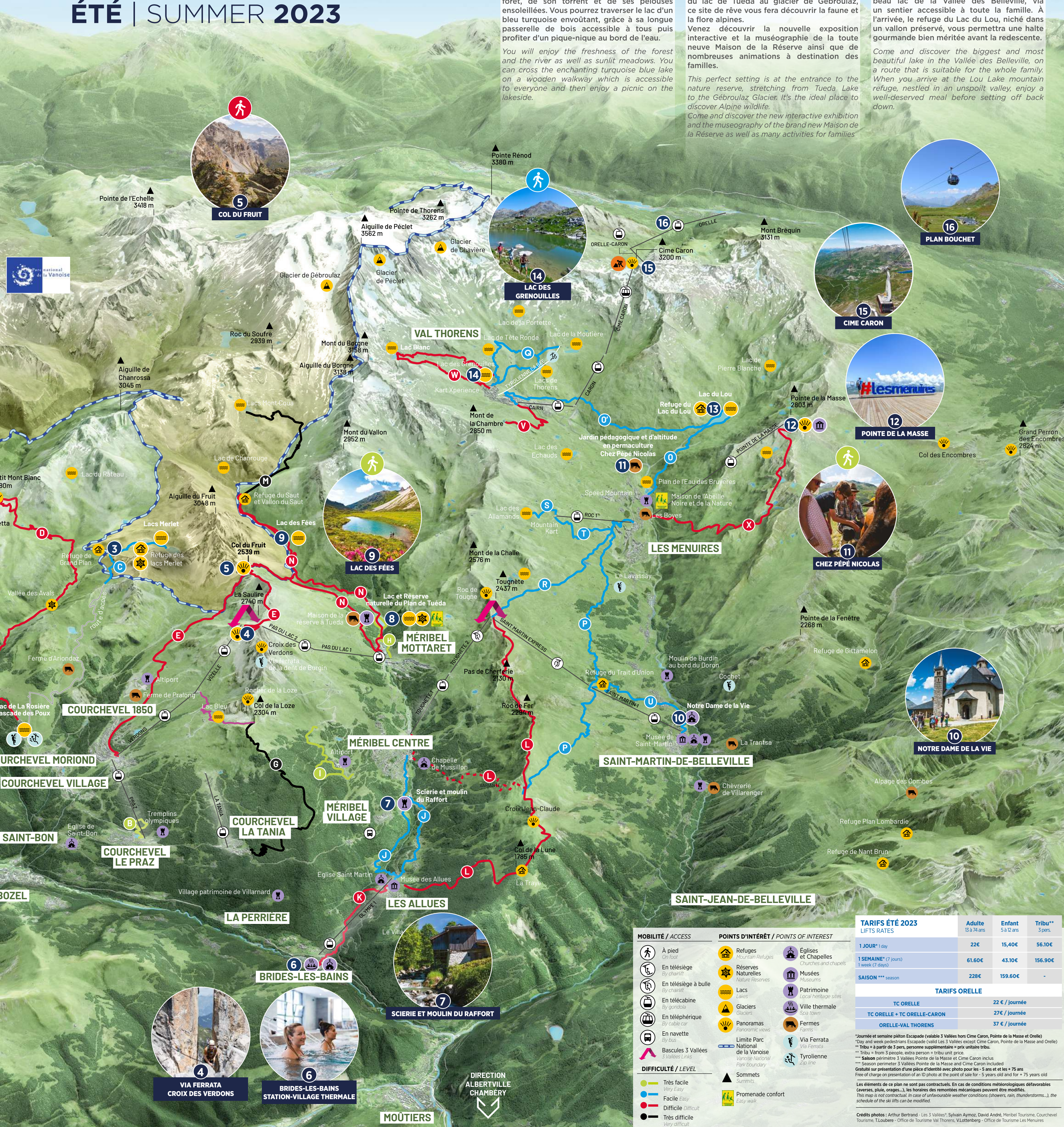
## RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE

MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- Ne pas jeter de déchets dans la nature  
*Do not leave your rubbish in the mountains*
- Emporter tous ses débris, 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



**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 RÉSERVE 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

PARTIEZ 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, via 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.

NO	CIRCUIT	VALLÉE DE COURCHEVEL	TEMPS DURATION	DÉNIVÉLÉ ELEVATION
A	5	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 AIR	+280m / -280m
D	8	Petit Mont Blanc	7h30 AIR	+970m / -970m
E	4*	Vizelle - Col du Fruit + Courchevel 1850	3h30 BOUCLE	+140m / -450m
F	7	Dent du Villard	4h30 AIR	+740m / -740m
G	14	Col de la Loze par Dos des Branches	6h15 AIR	+960m / -960m

VALLÉE DE MÉRIBEL				
H	7	PROMENADE CONFORT Réserve de Tueda	0h30 BOUCLE	+2m / -2m
I	6	Circuit des Animaux	1h30 AIR	+160m / -160m
J	5	Circuit des Villages	2h30 AIR	+482m / -482m
K	3	Sentier des Baigneurs (reliant Brides et Méribel)	2h30 AIR	+530m / -530m
L	5	Sentier des Crêtes	5h30 AIR	+399m / -1686m
M		Les Lacs Mont Cous	8h00 AIR	+660m / -660m
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Ramées	5h00 AIR	+525m / -525m

VALLÉE DES BELLEVILLE (VOIR DÉTAILS AU VERSO)				
O	12	Lac du Lou	Les Menuires Val Thorens	2h15 AIR +370m / -85m +50m / -80m
P	17b	Sentier Balcon		3h45 ALLER et 5h AIR +575m / -365m
Q	19	Circuit des lacs de Val Thorens		1h30 AIR +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 Montalever		2h00 AIR +290m / -316m
W	18	Lac Blanc		2h30 AIR +510m / -510m
X	8	Circuit des lacs des Menuires		3h30 ALLER +87m / -1143m

Info : certains numéros de sentiers sont 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.

LESSVALLÉES.COM

ÉTÉ | SUMMER 2023

## CARTE TOURISTIQUE SENTIERS DÉCOUVERTE

TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS

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

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 VERDONDS 8h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA - GRADUIT 9h30 - 16h30 / 19h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●

VALLÉE DE MÉRIBEL   DU 01/07 AU 01/09							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSO TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30 à l'aller ou au 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 - 16h45 / 19h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSO SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 16h45 / 19h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE 9h30 - 16h45 / 19h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●

ORELLE   DU 11/07 AU 29/08							
TC ORELLE Ouverture : 9h00 Fermeture : 19h10 Dernière descente : 16h00	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON Ouverture : 10h Fermeture : 19h30 Dernière descente : 15h45	●	●	●	●	●	●	●

**MOBILITÉ / ACCESS**

- À pied On foot
- En télésiège By chairlift
- En télésiège à bulle By bubble
- En télécabine By gondola
- En téléphérique By cable car
- En navette By bus
- Bascules 3 Vallées 3 Vallées Lines

**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 Ziplines

**DIFFICULTÉ / LEVEL**

- Très facile Very Easy
- Facile Easy
- Difficile Difficult
- Très difficile Very difficult

**TARIFS ÉTÉ 2023 LIFTS RATES**

	Adulte 15 à 64 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

\*Journées et semaine pleines Escapades (valable 3 Vallées hors Cime Caron, Pointe de la Masse et Orelle)  
\*Day and week pedestrian Escapades (valid 3 Vallées except Cime Caron, Pointe de la Masse and Orelle)  
\*\* Tribu = à partir de 3 pers, personne supplémentaire = prix unitaire tribu  
\*\*\* Saison périmètre 3 Vallées Pointe de la Masse et Cime Caron inclus  
Général 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 (vent, 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.

Credits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées / Sylvain Aymoz, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, TLoubere - Office de Tourisme Val Thorens, VLOTtenberg - Office de Tourisme Les Menuires



