

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	DÉNIVELLÉ 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 - GRADUT 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'arrivée ou 08h07	●	●	●	●	●	●	●
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	●	●	●	●	●	●	●

VAL THORENS DU 10/07 AU 01/09							
TC CARN 10h - 15h10	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON 10h - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
CIME CARON 10h15 - 15h30	●	●	●	●	●	●	●
TAPIS CASTOR ET POLLUX 10h - 16h30	●	●	●	●	●	●	●

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

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



ÉTÉ 2023

VALLÉE DE COURCHEVEL

RANDONNÉES, TRAILS, VIA FERRATA



NOS PLUS BELLES RANDONNÉES

- Promenade confort** (Yellow icon)
- Très facile** (Green icon)
- Facile** (Blue icon)
- Difficile** (Red icon)
- Très difficile** (Black icon)
- PARCOURS TRAIL:**
 - Trails permanents: 9km et 13km
 - Permanent trails courses: 9km and 13km
 - Plum KV Courchevel: 1000m D+ / 5km, 1,600m D+ / 5km
 - Difficult: Difficult
 - www.courchevelsportsudooor.com

INFORMATIONS PRATIQUES ET SERVICES

- Lieu de départ** (Start location)
- Office de Tourisme** (Tourist Office)
- Parking** (Car park)
- Toilettes** (Toilets)
- Accès en télécabine** (Cable car access)
- Arrêt navette** (Bus stop)
- Accessible en poussette 4x4** (Accessible to 4x4 pushchair)
- Refuge** (Mountain refuge)
- Barbecue** (Barbecue)
- Table de pique-nique** (Picnic table)
- Fi de circulation des véhicules à moteur** (End of road for motor vehicles)
- Possibilité de travaux** (Works in progress)
- Arrêt navette** (Bus stop)

ACTIVITÉS

- Aquamation** (Aquaion)
- Aire de jeux** (Playground)
- Restaurant d'altitude** (Mountain restaurant)
- Ferme-auberge** (Farm inn)
- Fabrication du Beaufort** (Beaufort making)
- Baignade autorisée** (Swimming allowed)
- Centre équestre** (Equestrian center)
- Escalade** (Climbing)
- Golf** (Golf)
- Parapente** (Paragliding)
- Site de pêche** (Fishing site)
- Via ferrata** (Via ferrata)

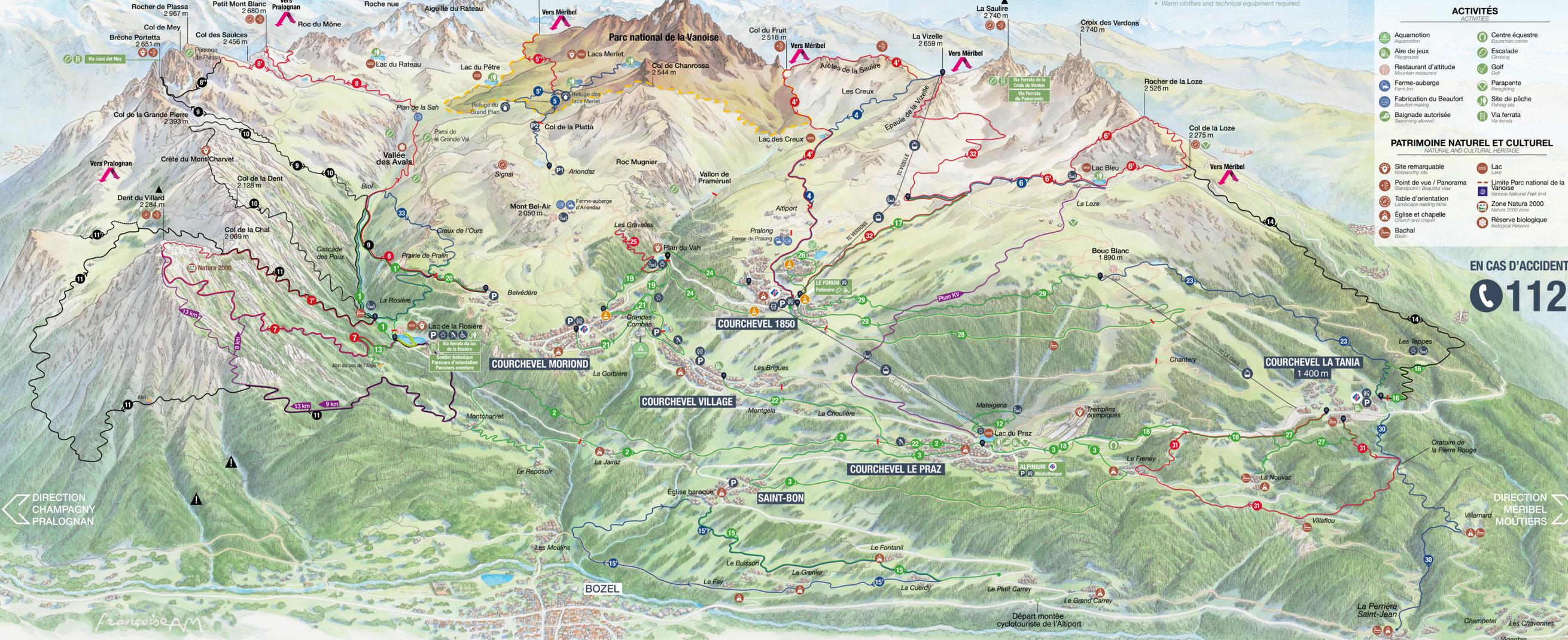
PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL

- Site remarquable** (Noteworthy site)
- Point de vue / Panorama** (Viewpoint / Panoramic view)
- Table d'orientation** (Landscape reading table)
- Église et chapelle** (Church and chapel)
- Bachal** (Bachal)
- Lac** (Lake)
- Limite Parc national de la Vanoise** (Vanoise National Park limit)
- Zone Natura 2000** (Natura 2000 zone)
- Réserve biologique** (Biological Reserve)



Reservé aux aventuriers et sportifs amateurs de frissons. Parcours câblé évoluant sur des vires rocheuses face aux glaciers de la Vanoise.

- Niveau : moyen.
- Accès : suivre l'itinéraire de la brèche Portetta depuis le Belvédère (Courchevel Moriond), puis poursuivre vers le passage de Mey (3 heures).
- Respectez le sens du parcours.
- Altitude au sommet : 2 780 m
- Longueur : 600 m
- Dénivelé cumulé : + 180 m
- Temps de parcours (depuis passage de Mey) : 1h
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires
- Casque, laniards et baudriers obligatoires.



NAVETTES GRATUITES

N'hésitez pas à utiliser les navettes gratuites pour aller de village en village.

- Navettes toutes les heures ou toutes les demi-heures en fonction des périodes.
- Desserte ponctuelle des hameaux du Fontanil et du Carrey, de Bozel et La Perrière.
- Liaison avec le site de La Rosière jusqu'à 15 fois par jour.
- Transport gratuit depuis Brides-Les-Bains les dimanches.
- Horaires visibles sur les panneaux d'affichage, en ligne, ou dans les offices de Tourisme de Courchevel.

Do not hesitate to use the free shuttles to go from village to village.

- Shuttles every hour or half-hour depending on the time of year.
- Specific services to Le Fontanil, Le Carrey, Bozel and La Perrière.
- Service to La Rosière up to 15 times a day.
- Free transportation from Brides-Les-Bains on Sundays.

Please check the timetables at the bus stops, online or from Courchevel Tourist Offices.

TOPO RANDO COURCHEVEL

The « Walks and hikes in Courchevel » guidebook will complete the 33 itineraries presented on this map. Each one of the 25 family walks, 7 short and 10 longer hikes are explained, detailed and illustrated with an IGN (OS) map.

The « Walks and hikes in Courchevel » guidebook will complete the 33 itineraries presented on this map. Each one of the 25 family walks, 7 short and 10 longer hikes are explained, detailed and illustrated with an IGN (OS) map.

Available in the Courchevel Tourist Offices (26), (104 pages, french-english bilingual version)

DÉPART DE COURCHEVEL 1850

NUMÉRO	DESCRIPTION	TEMPS
17	Sentiers des Verdons	1h00
24	Sandraz - Bois du Ban	1h00
26	Jardin Alpin	0h45
28	Chemin des Écureuils - Le Bouc Blanc	1h45
4	La Saulière - Lac des Creux	2h20
4'	Arête de la Saulière - Col du Fruit	3h30
6	Lac Bleu	1h30
6'	Lac Bleu - Boucle du Rocher de la Loze	3h00
32	Combe de la Saulière	2h05

REFUGES

REFUGE	CONTACT
REFUGE DU GRAND PLAN	Laurent Bois-Mariage Tel. +33 (0) 689 84 08 52
REFUGE DES LACS MERLET	Solène Colin & Charles Docœan Tel. +33 (0) 673 49 79 04 Tel. +33 (0) 680 59 63 29

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND

NUMÉRO	DESCRIPTION	TEMPS
1	Sentier botanique et Cascade des Poux	1h00
1'	Sentier botanique et Cascade des Poux (Variante de retour : Forêt du Laiton)	1h45
13	Abrî du Bec de l'Aigle	1h00
19	Plan du Vah - Sentier des Tufs	1h00
20	Pralin-Mugnier	0h45
21	Aquamation - Courchevel Village	1h00
33	Creux de l'Ours	3h00
5	DEPUIS LE PARKING (21) (carrefour d'Ariondaz)	3h00
5'	DEPUIS LE PARKING (22) (col de la Piatta)	1h30
5''	Lacs Merlet - Parc national de la Vanoise (Variante : Refuge du Grand Plan)	3h45
5'''	Lacs Merlet - Col de Chanrouge Parc national de la Vanoise	5h45
25	Crête des Gravelles	1h00

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND

NUMÉRO	DESCRIPTION	TEMPS
7	Dent du Villard	4h30
7'	Dent du Villard (Variante de montée : Sentier des 1000 marches - Col de la Chai)	4h15
8	Petit Mont Blanc	7h30
8'	Petit Mont Blanc Passage de Plassa	9h30
8''	Petit Mont Blanc - Passage de Plassa (Variante : Col de Mey)	8h30
9	Brèche de Portetta	5h00
10	Crête du Mont Charvet	5h00
11	Tour de la Dent	6h00
11'	Tour de la Dent (Variante finale : Rocher de Villeneuve)	7h15

DÉPART DE COURCHEVEL VILLAGE

22	Descente à Courchevel Le Praz	0h45
----	-------------------------------	------

DÉPART DE COURCHEVEL LE PRAZ

2	Courchevel Le Praz - Montcharvet - La Jairaz	2h00
3	Chemin du Paradis	1h30
12	Boucle de Mateigena et Sentier des contemptions	45 min

SENTIER DES CONTEMPATIONS

Sentir plutôt que penser, pour un ressourcement essentiel. Paisible et accueillant, ce sentier est propice au ressourcement et à la contemplation. Son parcours guidé, inscrit sur des panneaux ou accessible en audio sur le téléphone, permet de redécouvrir et d'apprécier notre lien sensoriel avec la Nature à travers une cinquantaine d'exercices corporels et contemplatifs inspirés de la méditation et du yoga.

Feeling rather than thinking, for an essential renewal. Peaceful and welcoming, this trail is conducive to resourcing and contemplation. Its guided path, posted on signs or available in audio on the phone, allows us to rediscover and appreciate our sensory link with Nature through some fifty physical and contemplative exercises inspired by meditation and yoga.

RESTAURANTS DE MONTAGNE

- LE BOUC BLANC**
Sommet La Tania, Top of La Tania
Tel. +33 (0) 479 08 32 34 - Tel. +33 (0) 626 02 74 75
- FERME-AUBERGE DE L'ARIONDAZ**
Mont Bel-Air
Tel. +33 (0) 611 45 26 63 - Tel. +33 (0) 683 27 47 58
- CHALET DU LAC DE LA ROSIÈRE**
La Rosière
Tel. +33 (0) 603 17 50 72
- LA CABANE DE SUL'LYS**
Praménuel
Tel. +33 (0) 626 98 44 73

DÉPART DE COURCHEVEL LA TANIA

NUMÉRO	DESCRIPTION	TEMPS
16	Circuit des Teppes	1h00
18	Chemin des Chevreuils	1h15
27	Circuit de la Nouvaz	0h45
29	Vers Courchevel 1850	0h45
23	Sentier découverte du Grand Bois	1h15
30	Chemin de Villarnard	1h15
31	Chemin du Moulin de Villafou	1h45
14	Col de la Loze par Dos des Branches	6h15

DÉPART DE SAINT-BON

15	Chemin des Travers (Buisson, Fontanil, Cuérdy)	0h30
15'	Chemin des Travers Variante retour : Le Grenier, Le Fay, Les Moulins	2h00

VIA FERRATA

Nos recommandations pour la pratique de l'activité :

- Portez un casque.
- Équipez-vous d'un baudrier d'escalade muni d'une longe de via ferrata. Cette longe sera équipée de larges mousetons à verrouillage automatique et d'un absorbeur de chocs.
- Informez-vous et observez les conditions météorologiques.
- Prévoyez une boisson et un petit en-cas.
- Pendant la pratique, veillez à ne pas faire tomber de pierres.

Please read the via ferrata information carefully:

- Wear a helmet.
- Use a climbing harness with a via ferrata rope. This rope should have a shock absorbing lanyard with large auto-lock carabiners.
- Check the weather conditions before you leave.
- Make sure you take a drink and a snack with you.
- Be careful not to make any stones fall during the climb.

Pour découvrir et pratiquer la via ferrata en toute sécurité, notamment avec des enfants, n'hésitez pas à faire appel aux guides de Courchevel !

Please do not hesitate to contact our Courchevel mountain guides should you need supervision.



COURCHEVEL TOURISME
Tel. +33 (0) 479 08 00 29 - info@courchevel.com
www.courchevel.com