

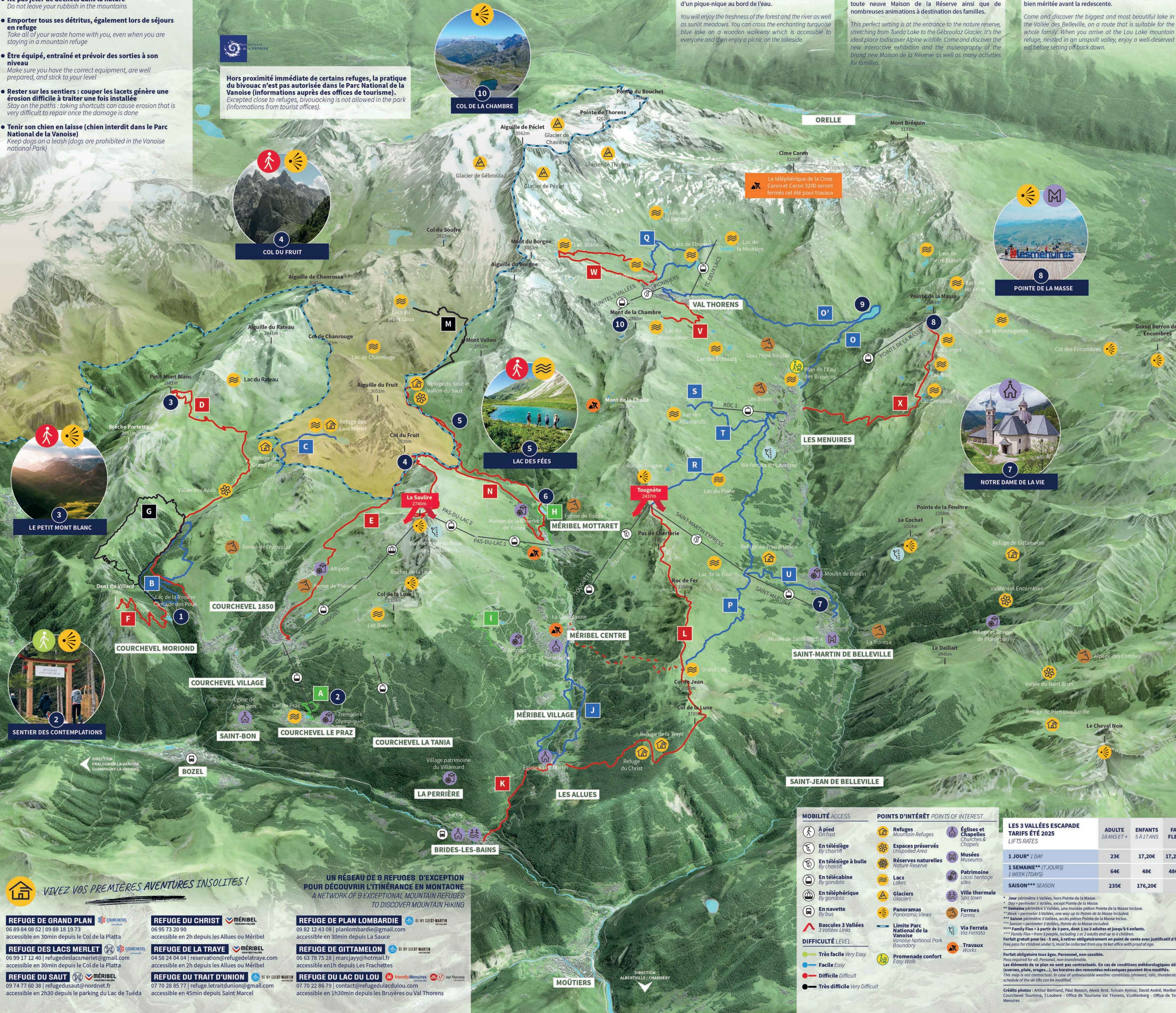
PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLÉES
#INFINITE.MOUNTAIN EXPERIENCES
f 3VALLÉES.FRANCE
LES3VALLÉES.OFFICIEL

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 déchets, également lors de séjours en refuge
Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- Être équipé, entraîné 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 son chien en laisse (chien interdit dans le Parc National de la Vanoise)
Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise national Park)



ÉTÉ | SUMMER 2025



VIVEZ VOS PREMIÈRES AVENTURES INSOLITES !

REFUGE DE GRAND PLAN
06 89 84 08 52 | 09 88 18 19 73
accessible en 30min depuis le Col de la Platta

REFUGE DES LACS MERLET
06 99 17 12 40 | refugedeslacsmerlet@gmail.com
accessible en 30min depuis le Col de la Platta

REFUGE DU SAUT
09 74 77 60 38 | refugedusaut@nordnet.fr
accessible en 2h30 depuis le parking du Lac de Tuéda

REFUGE DU CHRIST
06 95 73 20 90
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DE LA TRAVE
04 58 24 04 04 | reservation@refugedelatrave.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION
07 70 28 85 77 | refugedutraidunion@gmail.com
accessible en 45min depuis Saint Marcel

**UN RÉSEAU DE 9 REFUGES D'EXCEPTION
POUR DÉCOUVRIR L'ITINÉRAIRE EN MONTAGNE
A NETWORK OF 9 EXCEPTIONAL MOUNTAIN REFUGES
TO DISCOVER MOUNTAIN HIKING**

REFUGE DE PLAN LOMBARDE
09 82 12 43 08 | planlombardie@gmail.com
accessible en 30min depuis La Sauce

REFUGE DE GITTAMELON
06 63 78 75 28 | marcjay@hotmail.fr
accessible en 1h depuis Les Franches

REFUGE DU LAC DU LOU
07 70 22 86 79 | contact@refugedulacdulou.com
accessible en 1h30min depuis les Bruyères ou Val Thorens



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

PROMÈNE 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.



6 LAC ET RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
TUÉDA LAKE AND NATURAL RESERVE

PROMÈNE CONFORT EASY WALK

Porte de la réserve naturelle, qui s'étend du lac de Tuéda 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 Tuéda 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.



9 LAC ET REFUGE DU LAC DU LOU
LOU LAKE / LOU LAKE REFUGE

PROMÈNE CONFORT EASY WALK

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 valon 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 eat before setting off back down.

	CIRCUIT	TEMPS DURATION	DÉNIVELLÉ ELEVATION
Reco	Verso		
A	12	Sentier des Contemplations	45min / 400m
B	33	Croix de l'ours	3h00 / 400m
C	5	Lacs Merlet	1h30 / 400m
D	8	Petit Mont Blanc	7h30 / 400m
E	4	Arête de la Saulière - Col du Fruit	3h30 / 400m
F	7	Dent du Villard	4h30 / 400m
G	10	Crêtes de Montcharvet	5h00 / 400m

	VALLÉE DE MÉRIBEL	
H	7	Promenade Confort
I	6	Sentier des Animaux
J	5	Circuit des Villages
K	3	Sentier des Balpeurs (relant Brides et Méribel)
L	5	Sentier des Crêtes
M		Les Lacs du Mont Cousa
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Ramées

	VALLÉE DES BELLEVILLE	
O	12	Lac du Lou
P	17b	Le Grand Lac
Q	19	Lacs de Val Thorens
R	46	Les Menuires (Sommet Saint Martin Express)
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)
T	64	Sous l'Alpe (Sommet Roc 1)
U	63	Saint-Martin de Belleville (Sommet TC Saint Martin 1)
V	41	Lac de Montalver
W	18	Lac Blanc
X	8	Lacs des Menuires (Sommet Pointe de la Masse)

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.

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS

COURCHEVEL

MÉRIBEL

BRIDES-LES-BAINS

LES MENUIRES

ST-MARTIN-DE-BELLEVILLE

VAL THORENS

ORELLE

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	DIMANCHE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE
REMONTÉES MÉCANIQUES	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08	VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08
TC PRAZ	9h30 - 16h45								
TC VERDONS	9h30 - 16h40								
TPH SAULIRE	9h30 - 16h30								
TC LA TANIA	9h30 - 16h30								
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08	VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08
TC TOUGNÈTE 1	9h30 - 16h30								
TSO TOUGNÈTE 2	9h40 - 16h30								
TC PAS DU LAC	9h30 - 16h30								
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08	LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08
TC SAINT-MARTIN 1	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30								
TSO SAINT-MARTIN EXPRESS	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30								
TC ROC 1	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30								
TC POINT DE LA MASSE	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30								
VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08	VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08
TS PIONNIERS	09h30 - 16h30								
FUNTEL 3 VALLÉES	09h30 - 16h30								
TC DEUX LACS	09h30 - 16h30								

Service de navettes les samedi et dimanche entre Brides-les-Bains et Méribel, et entre Bozel et Courchevel (plus de renseignements auprès des Offices de Tourisme).
Shuttle service on Saturday and Sunday between Brides-les-Bains and Méribel, and between Bozel and Courchevel (information from Tourist Offices).

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS GUIDER
LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU

MOBILITÉ ACCESS

POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST

À pied On foot

En téléskiage By chairlift

En télésiège à bulle By gondola

En télécabine By gondola

En téléphérique By gondola

En navette By bus

Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links

Refuges Mountain Refuges

Espaces préservés Nature Reserve

Réserves naturelles Nature Reserve

Lacs Lakes

Glaciers Glaciers

Panoramas Panoramic Views

Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park

Églises et Chapelles Churches & Chapels

Musées Museums

Patrimoine Local Heritage sites

Ville thermique Spa town

Fermes Farms

Via Ferrata Via Ferrata

Travaux Works

Promenade confort Easy Walk

Très facile Very Easy

Facile Easy

Difficile Difficult

Très difficile Very Difficult

LES 3 VALLÉES ESCAPADE TARIFS ÉTÉ 2025 LIFTS RATES	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANTS 5 A 17 ANS	FAMILY FLEX***
1 JOUR* 1 DAY	23€	17,20€	17,20€/PERS
1 SEMAINE** 7 (JOURS) 1 WEEK (7 DAYS)	64€	48€	48€/PERS
SAISON*** SEASON	235€	176,20€	

* Jour péri-météo 3 Vallées, hors Pointe de la Masse.
** Semaine péri-météo 3 Vallées, hors Pointe de la Masse.
*** Saison péri-météo 3 Vallées, hors Pointe de la Masse.
**** Saison - période 3 Vallées, hors Pointe de la Masse.
***** Family Flex - from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children.
Forfait gratuit pour les -5 ans, à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge.
Free pass for children under 5, must be collected from any ticket office with proof of age.

Forfait obligatoire tous âges. Personnel, non-cassable.
Pass required for all. Personal, non-transferable.
Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels. En cas de conditions météorologiques défavorables (pluie, neige...), 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 lift can be modified.

Crédits photos : Arthur Bertrand, Paul Besson, Alexis Brier, Sylvain Aymoz, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, Tignes - Office de Tourisme Val Thorens, Villerand - Office de Tourisme Les Menuires



Bel itinéraire surplombant le lac de la Rosière.

- Niveau : facile.
- Accès : Courchevel Moriond, route de la Rosière
- Respectez le sens du parcours.
- Altitude au sommet : 1550m
- Longueur : 600m
- Dénivelé cumulé : 80m
- Temps d'ascension : 2h
- 550m de câbles, 2 ponts népalais, une passerelle de 65m
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires.

Discovery itinerary overhanging the Rosière lake.

- Level: very easy.
- Access: Courchevel Moriond, Rosière road
- Follow the indicated direction
- Altitude at the top: 1,550m
- Length: 600m
- Vertical drop: 80m
- Time of climb: 2h
- Warm clothes and technical equipment required.



La plus haute via ferrata de France !

- Niveau : difficile.
- Accès conseillé par les remontées mécaniques de Courchevel ou Méribel.
- Altitude au sommet : 2740m
- Longueur : 800m
- Dénivelé cumulé : 225m
- Temps d'ascension : 3h (+45min de descente)
- Retour possible au téléphérique (câble équipé en versant ouest de la partie Curé)
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires.

The highest via ferrata in France!

- Level: difficult.
- Advised access: Courchevel and Méribel ski lifts.
- Altitude at the top: 2,740m
- Length: 800m
- Vertical drop: 225m
- Time of climb: 3 hours (+45mins to come back down)
- Possible return to the cable car (equipped cable on « Le Curé » - western side).
- Warm clothes and technical equipment required.



Réservée aux aventuriers et sportifs amateurs de frissons. Parcours câblé évoluant sur des vives 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 : 2780m
- Longueur : 600m
- Dénivelé cumulé + 180m
- Temps de parcours (depuis passage de Mey) : 1h
- Vêtements chauds et matériel technique nécessaires
- Casque, langes et baudriers obligatoires.

Reserved for adventurers and sportsmen who love thrills. A cabled course on rocky ledges facing the Vanoise glaciers.

- Level: medium.
- Access: follow the route of the Portetta breach from the Belvédère (Courchevel Moriond), then continue towards the Mey passage (3 hours).
- Altitude at the top: 2,780m
- Length: 600m
- Vertical drop: +180m
- Time of climb (from passage de Mey): 1h
- Warm clothes and technical equipment required.
- Helmet, lanyards and harness mandatory.

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES
OUR MOST BEAUTIFUL HIKES

- Très facile
Very easy
- Facile
Easy
- Difficile
Difficult
- Très difficile
Very difficult
- Promenade confort
Easy walk
- PARCOURS TRAIL PERMANENTS
PERMANENT TRAILS COURSES
- Trails de la Dent : 9 km et 13 km
- Trails du Praz : 6 km et 11 km
- Kilomètre vertical Plum KV (1000m D+): 5 km

INFORMATIONS PRATIQUES ET SERVICES
PRACTICAL INFORMATION AND SERVICES

- Lieu de départ
Starting point
- Office de Tourisme
Tourist Office
Tel. +33 (0) 479 08 00 29
- Parking
Car park
- Toilettes
- Accès en télécabine
Gondola lift access
- Accès en téléphérique
Cable car access
- Arrêt navette
Bus stop
- Refuge
Mountain hut
- Barbecue
Barbecue
- Table de pique-nique
Picnic table
- Chien interdit dans le Parc national
Dogs not allowed in the national park
- Fin de circulation des véhicules à moteur
End of motor vehicles
- Possibilité de travaux, Plus d'informations auprès de Courchevel Tourisme
Works in progress, more information from the Tourist Office.

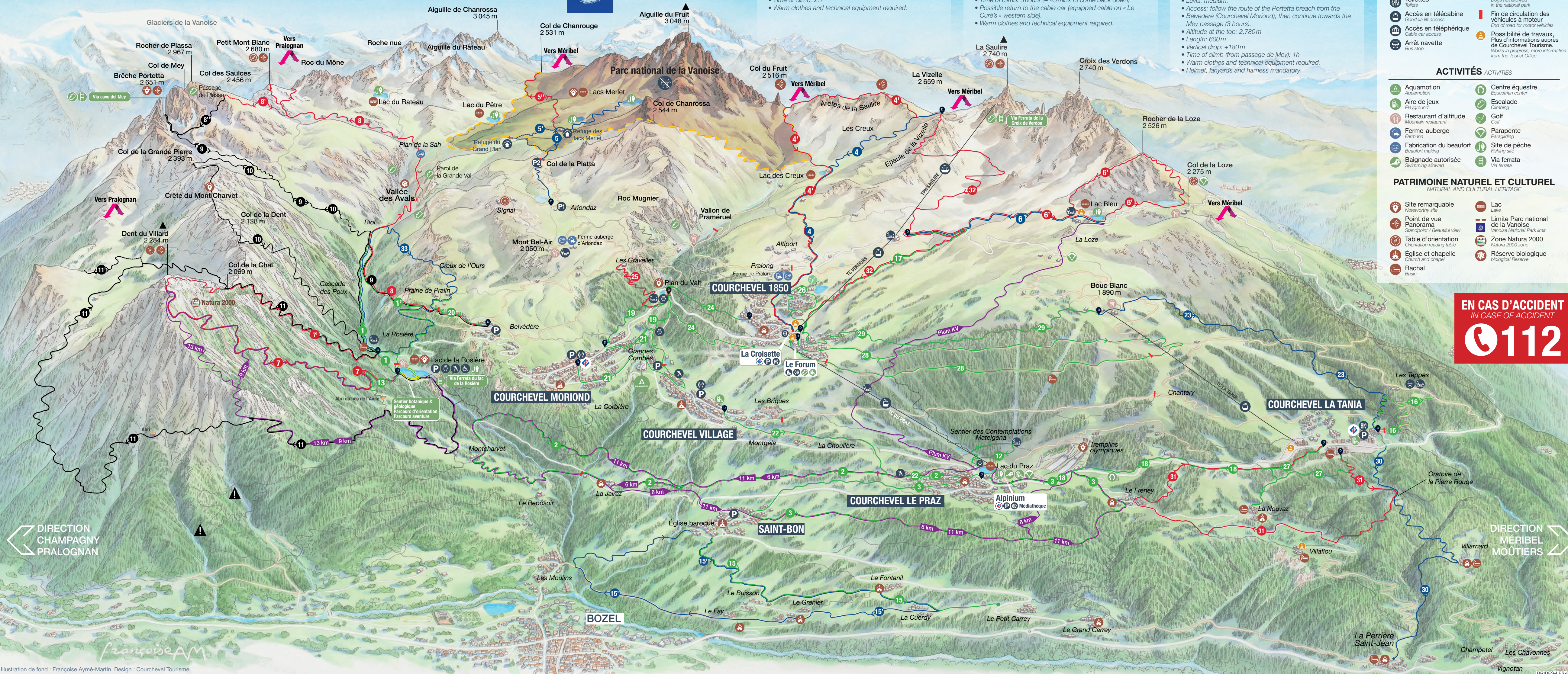
ACTIVITÉS ACTIVITIES

- Aquamation
Aquamation
- 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
- Aire de jeux
Playground
- Golf
Mountain golf
- Parapente
Paragliding
- Site de pêche
Fishing site
- Via ferrata

PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL
NATURAL AND CULTURAL HERITAGE

- Site remarquable
Noteworthy site
- Point de vue
Panorama
- Table d'orientation
Orientation resting table
- Eglise 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
- Reserve biologique
biological Reserve

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF ACCIDENT



NAVETTES GRATUITES
FREE SHUTTLES

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 de 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
WALKS AND HIKES IN COURCHEVEL

Le topo-guide « Balades et randonnées à Courchevel » complète l'ensemble des 33 itinéraires visibles sur cette carte. Chacune des 25 balades familiales, 7 petites randonnées et 10 randonnées sont présentées et détaillées, avec le sentier inscrit sur carte IGN. Disponible dans les Offices de Tourisme de 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. Available in the Courchevel Tourist Offices.

DÉPART DE COURCHEVEL 1850
FROM COURCHEVEL 1850

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
17	Sentiers des Verdon	1h00 DESCENTE
24	Sandraz - Bois du Ban	1h00 BOUCLE
26	Jardin Alpin	0h45 BOUCLE
28	Chemin des Écureuils - Le Bouc Blanc	1h45 BOUCLE
4	La Saulire - Lac des Creux	2h20 DESCENTE
4' E	Arête de la Saulire - Col du Fruit	3h30 BOUCLE
6	Lac Bleu	1h30 AR
6'	Lac Bleu - Boucle du Rocher de la Loze	3h00 BOUCLE
32	Combe de la Saulire	2h05 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND
FROM COURCHEVEL MORIOND

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
A	PROMENADE CONFORT Torrent et lac de la Rosière	1h00 BOUCLE
1	Sentier botanique et Cascade des Poux	1h00 AR
1'	Sentier botanique et Cascade des Poux (Variante de retour : Forêt du Laiton)	1h45 BOUCLE
13	Abri du Bec de l'Aigle	1h00 AR
19	Plan du Vah - Sentier des Tufs	1h00 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND
FROM COURCHEVEL MORIOND

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
20	Pralin-Mugnier	0h45 AR
21	Aquamation - Courchevel Village	1h00 BOUCLE
33 B	Creux de l'Ours	3h00 BOUCLE
5 C	Lacs Merlet - Parc national de la Vanoise DEPUIS LE PARKING (2) (carrefour d'Ariondaz) DEPUIS LE PARKING (2) (col de la Platta)	3h00 AR 1h30 AR
5'	Lacs Merlet - Parc national de la Vanoise (Variante : Refuge du Grand Plan)	3h45 BOUCLE
5''	Lacs Merlet - Col de Chanrouge Parc national de la Vanoise	5h45 AR
25	Crête des Gravelles	1h00 AR
7 F	Dent du Villard	4h30 AR
7'	Dent du Villard (Variante de montée : Sentier des 1000 marches - Col de la Chal)	4h15 BOUCLE
8 D	Petit Mont Blanc	7h30 AR
8'	Petit Mont Blanc Passage de Plassa	9h30 AR
8''	Petit Mont Blanc - Passage de Plassa (Variante : Col de Mey)	8h30 BOUCLE
9	Brèche de Portetta	5h00 AR
10 G	Crête du Mont Charvet	5h00 BOUCLE
11	Tour de la Dent	6h00 BOUCLE
11'	Tour de la Dent (Variante finale : Rocher de Villeneuve)	7h15 BOUCLE

DÉPART DE COURCHEVEL VILLAGE
FROM COURCHEVEL VILLAGE

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
22	Descente à Courchevel Le Praz	0h45 DESCENTE

DÉPART DE COURCHEVEL LE PRAZ
FROM COURCHEVEL LE PRAZ

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
2	Courchevel Le Praz - Montcharvet - La Jauraz	2h00 BOUCLE
3	Chemin du Paradis	1h30 BOUCLE
12 A	Boucle de Mateigena et Sentier des Contemplations	45 min BOUCLE

SENTIER DES CONTEMPLATIONS
PATH OF CONTEMPLATIONS

Sentir plutôt que penser, pour un ressourcement essentiel. Paisible et accueillant, ce sentier invite à la contemplation et à la sérénité. 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.

DÉPART DE COURCHEVEL LA TANIA
FROM COURCHEVEL LA TANIA

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
16	Circuit des Teppes	1h00 BOUCLE
18	Chemin des Chevreuils	1h15 AR
27	Circuit de la Nouvaz	0h45 BOUCLE
29	Vers Courchevel 1850	0h45 DESCENTE
23	Sentier découverte du Grand Bois	1h15 DESCENTE
30	Chemin de Villarnard	1h15 DESCENTE
31	Chemin du Moulin de Villafrou	1h45 BOUCLE

DÉPART DE SAINT-BON
FROM SAINT-BON

SENTIERS COURCHEVEL VALLEES	DESCRIPTION	TEMPS
15	Chemin des Travers (Buisson, Fontanil, Cuérdy)	0h30 DESCENTE
15'	Chemin des Travers Variante retour : Le Grenier, Le Fay, Les Moulins	2h00 BOUCLE

REFUGES
MOUNTAIN HUTS

REFUGE DU GRAND PLAN
Laurent Bois-Marriage Tel. +33 (0) 689 84 08 52

REFUGE DES LACS MERLET
Soline Colin & Charles Decaen
Tel. +33 (0) 673 49 79 04 / +33 (0) 680 59 63 29

RESTAURANTS DE MONTAGNE
MOUNTAIN RESTAURANTS

LE BOUC BLANC
Sommet Top of La Tania Tel. +33 (0) 479 08 80 26

LE 1928
Col de la Loze Tel. +33 (0) 479 08 32 34 / +33 (0) 626 02 74 75

FERME-AUBERGE DE L'ARIONDAZ
Mont Bel-Air Tel. +33 (0) 611 45 26 63 / +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
Pramérul Tel. +33 (0) 626 98 44 73

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 mousquetons 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.

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 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. 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