

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025

21

Circuits de VTT à Assistance Électrique (VAE) permet d'affronter les pentes raides et les terrains accidentés. Accessible, il ouvre la porte à de grands itinéraires au cœur des espaces naturels et sauvages.
Electrically Assisted Mountain Bike (EAB) Circuits

20

Itinéraires d'Enduro tracés sur sentiers existants, accessibles ou non à l'aide des remontées mécaniques. Ils sont composés de portions essentiellement descendantes, avec quelques montées.
Enduro mountain bike routes

26

Pistes de Descente (DH) aménagées spécifiquement pour la pratique du VTT à sensation, composées de virages relevés, sauts et autres modules. Accessibles uniquement via les remontées mécaniques.
Downhill Mountain Bike Trails



Toutes les informations pour recharger ou laver mon vélo
Recharge or wash my bike

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08							
TC PRAZ 9h00 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONS 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TPH SAULIRE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
LES MENUÏRES / ST-MARTIN DU 05/07 AU 29/08							
TC SAINT MARTIN 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE* 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08							
TS PIONNIERS 9h15 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
FUNITEL 3 VALLÉES 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC DEUX LACS 9h15 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●

* TC Pointe de la Masse interdit aux vélos mais accessible en tant que piéton avec le forfait VTT (rack vélos au pied de la télécabine).
Pointe de la Masse gondola forbidden to bikers, but accessible as a pedestrian with the mountain bike pass. (Bike rack at the start of the gondola).
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 et Méribel, and between Bozel and Courchevel (information from Tourist Offices).

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS GUIDER



Partagez vos plus belles photos en les taguant avec
#LES3VALLÉES
#INFINITEMOUNTAINEXPÉRIENCES
@LES3VALLÉES.FRANCE
LES3VALLÉES.OFFICIEL

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

Ne pas jeter de déchets dans la nature. Emporter tous ses déchets, également lors des séjours en refuge. Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son niveau. Rester sur les sentiers : couper les lacets génère une érosion difficile à traiter une fois installée. Tenir son chien en laisse (chien interdit dans le Parc National de la Vanoise).
Do not throw rubbish in nature / Take all your rubbish with you, even when staying in a refuge / Be equipped, trained and plan outings at your own level / Stay on the trails: cutting the switchbacks generates erosion which is difficult to treat once it has set in / Keep your dog on a leash (dogs prohibited in the Vanoise National Park)

TARIFS ÉTÉ 2025 LIFTS RATES	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANTS 5 À 17 ANS	FAMILY FLEX**
INITIATION (3H CONSÉCUTIVES)* INITIATION (3 CONSUCUTIVE HOURS)*	17,50€	13,10€	-
1 JOUR* 1 DAY*	26€	19,50€	19,50€/PERS
LIBERTÉ 3 JOURS* 3-DAY LIBERTY*	58€	43,50€	43,50€/PERS
1 SEMAINE* (7 JOURS) 1 WEEK* (7 DAYS)	92€	69€	69€/PERS
SAISON SEASON	305€	228,70€	-

* Périmètre 3 vallées, hors Pointe de la Masse 3 valleys area, excluding Pointe de la Masse
** Family Flex = à partir de 3 personnes, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children
Les forfaits VTT peuvent être utilisés en piéton (pas l'inverse)
MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around)
Renseignements en point de vente uniquement pour les - 5 ans
Information in Sales Points for - 5 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.

POUR TOUS
LES NIVEAUX !

DES BIKES PATROLS SUR
TOUT LE DOMAINE
EN CAS D'URGENCE
CONTACTEZ LE 112



les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025

ITINÉRAIRES
VTT / VTTAE
MTB / E-MTB TRAILS



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

LES3VALLÉES.COM

ENDURO			PISTES DE DESCENTE (DH)		
E.3	Le Doron (Mesnières > Saint Martin)	7,2km -427m +29m	DH.1	Easy Rider	7,1km -602m
E.1	Pas de Cherlerie	9,3km -973m +6m	DH.4	Gyrophare	6km -485m
E.4	La Masse	4,7km -552m +2m	DH.2	Blue Lagoon	3,6km -428m
E.5	Balcon du Lou	7,9km -945m +59m	DH.3	La Bombée	3,4km -401m
E.9	Single des Bétachos	2,8km -519m +3m	DH.5	Kiss Cool	3,3km -405m
E.2	Dégage à Moutiers	18,7km -2071m +205m	DH.6	Speedy	1,6km -234m
E.6	Geffrand	11,9km -945m +62m	DH.13	Jumpy	1,1km -108m
E.8	La Loyale	12,2km -1141m +173m	DH.7	Bloody Mary	3,9km -485m
CIRCUITS VTTAE			DH.8	High Line	1,6km -198m
VTTAE 1	Vallée des Encombres	235m A/R	DH.14	B'He'll'Ville Line	1km -159m
VTTAE 3	Plan Lombardie	12,2km A/R	DH.12	Roc'N'Black	1km -272m
VTTAE 4	Balcon du Sunny	12,3km A/R	PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE		
VTTAE 5	Les Belleville	26km A/R	C.1	Les Menuires > Tignes	6,93km 10m +800m
VTTAE 2 bis	Les Belleville (Lac du Lou)	12,2km A/R	C.2	Les Menuires > Val Thorens	11,8km 10m +800m
VTTAE 6	Mont de la Chambre	13,4km A/R	VALLÉE DE MÉRIBEL		
VTTAE 7	Balcon Plein Sud	4,5km A/R	ENDURO		
VTTAE 8	Balcon de Tignes	25,1km A/R	E.2	Les Villages	9,6km -890m +100m
VTTAE 9	Col de la Fenêtre	29,9km A/R	E.3	Les Combes	9km -840m
VALLÉE DE COURCHEVEL			E.4	Top down	19,7km -2470m +390m
ENDURO			E.7	Les Crêtes	18,3km -1690m +10m
E.1	La Bondige	3,7km -185m +95m	E.9	Le Creux de la Stetta	11,9km -1240m +260m
E.2	Lou Virelets	6,6km -155m +70m	E.6	Mergollaz	9,1km -1040m +285m
E.3	Pradam	2,8km -100m +40m	E.10	Corbassière	23,2km -2480m +690m
E.6	La Foré	3km -1900m +40m	PISTES DE DESCENTE (DH)		
E.7	L'Intégral	16km -1905m +75m	DH.1	Bika Slope	5,5km -855m
PISTES DE DESCENTE (DH)			DH.2	Bellevue	8,9km -950m
DH.1	Pion-Pion	3km -300m	DH.3	Blue Line	5,9km -590m
DH.2	La Godille	3km -300m	DH.9	Woodstocked	1,6km -290m
DH.3	Tout Shuss	3km -300m	DH.4	Tougnète Rocket	3,3km -520m
E-Bike Park	La Louza	3km -930m	DH.5	Forest Jump	2,3km -420m
DH.4	Modzon	4,5km -600m	DH.6	Motta Red	4,3km -600m
CIRCUITS VTTAE			DH.11	Red Line	1,6km -250m
VAE1	La Prairie	3,8km +135m	DH.7	La 7	3,2km -480m
VAE2	Épica	6,2km +170m	DH.10	GForce	2,3km -550m
VAE4	Rando de la Source	13km +440m	CIRCUITS VTTAE		
VAE3	Tour de Courchevel 1850 et Courchevel Moriond	15,5km +640m	VAE1	Boucle de Tignes	5,5km -295m +295m
VAE6	Les hautes secrets de Courchevel	19,2km +760m	VAE2	La Saulière	15,8km -928m
VAE3	Col de la Loze	17,3km A/R	VAE3	Col de la Loze	25,9km A/R
VAE7	La Vallée Sauvage des Avals	23km +940m			
VAE7	Variante Avals - Col des Saules (A/R)	6km +300m			

ÉTÉ SUMMER 2025

VALLÉE DE COURCHEVEL

ITINÉRAIRES E-BIKE,
CROSS-COUNTRY,
PARCOURS ENDURO
ET VÉLO DE DESCENTE

COURCHEVEL VALLEY

E-BIKE AND
CROSS-COUNTRY RIDES,
DOWNHILL TRACKS
AND ENDURO ITINERARIES



COURCHEVEL
CAPITALE MONDIALE DU SKI

BIKE PATROL
DES QUESTIONS, DES SUGGESTIONS ?
ANY QUESTION OR SUGGESTION ?
Tel. +33 (0) 634 42 05 11
Bike Park Courchevel

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF ACCIDENT
112

Certains parcours sont
partagés avec les piétons,
soyez vigilants et courtois.
Some tracks are shared with walking
paths. Please be careful.



15 > 17
AOUT AUGUST
2025
www.thecyclingevent.com

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ
DIFFICULTY LEVELS

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

E-bike and cross country
E-bike and cross-country
Montée cyclo col de la Loze
Col de la Loze ascent
Liaisons inter-village
Inter-village links

INFORMATIONS PRATIQUES ET SERVICES
PRATICAL INFORMATION AND SERVICES

Lieu de départ Starting point
Office de Tourisme Tel. +33 (0) 479 08 00 29 Tourist Office
Parking Car park
Toilettes Toilets
Accès en télécabine Gondola lift access
Accès en téléphérique Cable car access
Arrêt navette Bus stop
Borne de recharge vélo électrique Electric bike charging station
Refuge Mountain hut
Barbecue Barbecue
Table de pique-nique Picnic table
Fin de circulation des véhicules à moteur End of road for motor vehicles
Possibilité de travaux, Plus d'informations auprès de Courchevel Tourisme. Works in progress, more information from the Tourist Office.
Station de lavage VTT Bike wash station

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
Escalade Climbing
Golf Golf
Parapente Paragliding
Site de pêche Fishing site
Via ferrata Via ferrata

PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL
NATURAL AND CULTURAL HERITAGE

Site remarquable Noteworthy site
Point de vue Panorama Standpoint / Beautiful view
Table d'orientation Orientation reading table
Église et chapelle Church and chapel
Bachal Basin
Lac Lake
Limite Parc national de la Vanoise Vanoise National Park limit
Zone Natura 2000 Natura 2000 zone
Réserve biologique Biological Reserve

E-BIKE - CROSS COUNTRY BALADES - RANDONNÉES VTT E-BIKE AND CROSS-COUNTRY RIDES			
		DISTANCE	DÉNIVELÉ TEMPS AVEC ASSISTANCE
VAE.1	LA PRAIRIE Alpinium - Courchevel Le Praz	3,8 km BOUCLE	+135 m 0h30
VAE.2	ÉPICÉA La Croisette - Courchevel 1850	6,2 km BOUCLE	+170 m 0h30
VAE.4	RANDO DE LA SOURCE Mairie - Brides-Les-Bains	12 km A/R	+440 m 1h30
VAE.5	TOUR DE COURCHEVEL 1850 ET COURCHEVEL MORIOND La Croisette - Courchevel 1850 ou Centre de Moriond - Courchevel Moriond	15,5 km BOUCLE	+640 m 2h00
VAE.6	LES HAMEAUX SECRETS Plan d'eau - Bozel	15,5 km BOUCLE	+760 m 2h30
VAE.3	COL DE LA LOZE La Croisette - Courchevel 1850 Col de la Loze	17,5 km BOUCLE	+625 m
VAE.7	VALLÉE SAUVAGE DES AVALS Maison de Moriond - Courchevel Moriond	23 km BOUCLE	+940 m 3h30
VAE.7	VARIANTE AVALS - COL DES SAULCES Plan de la Sah Col des Saulces	6 km A/R	+300 m

PISTES DE DESCENTE DOWNHILL TRACKS			
		DISTANCE	DÉNIVELÉ
DH.1	PIOU-PIOU Sommet Top of Verdons La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-300 m
DH.2	LA GODILLE Sommet Top of Verdons Suivre balisage "Tout-Schuss" pour retour Croisette - Courchevel 1850 Follow the "Tout-Schuss" downhill track to return to La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-300 m
DH.3	TOUT-SCHUSS Sommet Top of Verdons La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-300 m
E-BIKE	LA LOUZA Sommet Top of Plantréy (fermé l'été, accès par sommet télécabine Verdons) Plantréy chairlift closed in summer, access available from the top of Verdons gondola lift	3 km	-930 m
DH.4	MODZON Sommet Top of Saulire Cave des Creux	4,5 km	-600 m

POUR LES FAMILLES
FOR FAMILIES

LA GODILLE Cette piste bleue constitue une option idéale pour les familles en quête d'aventure accessible. Elle est adaptée aux vététistes cherchant à progresser dans un environnement varié. This blue trail is an ideal option for families seeking accessible adventure. It is suitable for cyclists looking to progress in a varied environment.

PARCOURS ENDURO ENDURO ITINERARIES			
		DISTANCE	DÉNIVELÉ
E.1	* LE BONDGE Alpinium - Courchevel Le Praz Arrêt bus Shuttle stop Saint-Bon-Le-Haut	3,7 km	-185 m +45 m
E.2	LOU VIOLETS Sommet Top of La Tania - Courchevel La Tania Centre - Courchevel La Tania	6,6 km	-515 m
E.3	* LA CROË Centre - Courchevel Moriond Centre - Courchevel Village	2,1 km	-105 m +10 m
E.4	* LA DÉROTCHU La Croisette - Courchevel 1850 Centre - Courchevel Moriond	-220 m +40 m	+625 m
E.5	PRADAM Centre - Courchevel Village Alpinium - Courchevel Le Praz	2,8 km	-280 m +70 m
E.6	LA FORÉ Sommet Top of La Tania - Courchevel La Tania La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-100 m +40 m
E.7	** L'INTÉGRAL Sommet Top of Saulire 1 : Alpinium - Courchevel Le Praz 2 : Plan d'eau Lake - Bozel	16 km	-1905 m +75 m

* Liaisons inter-villages : possibilité d'emprunter ces itinéraires dans les 2 sens. Inter-village links Routes can be taken in both directions.
** Retour navette gratuite. Attention : que 2 navettes dans la journée au départ de Bozel vers Courchevel.
Return by free shuttle. Warning: during the day, there are only 2 shuttles departing from Bozel up to Courchevel.

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 SULLYS
Pramérue - Tel. +33 (0) 626 98 44 73

REFUGE
MOUNTAIN HUT

REFUGE DU GRAND PLAN
Vallée des Avals - Tel. +33 (0) 689 84 08 52

ÉCOLES ET LOCATIONS
MOUNTAIN BIKE SCHOOLS & BIKE RENTAL

LE PETIT VÉLO ROUGE
Alpinium - Courchevel Le Praz
Tel. +33 (0) 618 08 18 41 - espacevtt@wanadoo.fr
www.vtt3vallees.com

IZI BIKE
L'Atelier - Courchevel Moriond
Tel. +33 (0) 635 10 75 09
www.izibike.fr

TRAJECTOIRES EXPÉRIENCES
Rue de l'aiguille du fruit - Courchevel Moriond
Tel. +33 (0) 658 95 84 23
www.trajectoires-experiences.fr

OXYGÈNE VÉLO
Le forum - Magasin Haglofs - Courchevel 1850
Tel. +33 (0) 479 22 25 70
www.oxygene.bike

ITINÉRAIRE CYCLO COL DE LA LOZE COL DE LA LOZE ITINERARIE		
Lieu de départ Starting point	Distance	Dénivelé positif Elevation gain
Le Carrey	22,6 km	+1510 m
Courchevel Le Praz	17,3 km	+1100 m
Courchevel 1850 Front de neige	8,6 km	+580 m

QR code for Courchevel Tourism

Courchevel Tourisme
Tel. +33 (0) 479 08 00 29
info@courchevel.com
www.courchevel.com

QUALITÉ TOURISME
FAMILIE PLUS
SITES VITÉS

Ne pas jeter sur la voie publique. Do not litter.