

# PARCOURS VTT & BIKE PARK

ITINÉRAIRES E-BIKE, CROSS-COUNTRY, PARCOURS ENDURO ET VÉLO DE DESCENTE  
E-BIKE AND CROSS-COUNTRY RIDES, DOWNHILL TRACKS AND ENDURO ITINERARIES

- 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  
PRACTICAL INFORMATION AND SERVICES

- Lieu de départ / Starting point
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Parking / Car park
- Toilettes / Toilets
- Accès en télécabine / Gondola lift access
- Accès en télésiège / Chair 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, travaux en cours / Works in progress
- Station de lavage VTT / Bike wash station
- Pumptrack

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 centre
- 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 / 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	DÉNIVÉLÉ	TEMPS AVEC ASSISTANCE
VAE.1 LA PRAIRIE Alpinium - Courchevel Le Praz	3,8 km BOUCLE	+135m	0h30
VAE.2 ÉPICÉA La Croisette - Courchevel 1850	6,2 km BOUCLE	+170m	0h30
VAE.4 RANDO DE LA SOURCE Mairie - Brides-Les-Bains	12 km A/R	+440m	1h30
VAE.5 TOUR DE COURCHEVEL 1850 ET COURCHEVEL MORIOND La Croisette - Courchevel 1850 ou Centre de Moriond - Courchevel Moriond	15,5 km BOUCLE	+640m	2h00
VAE.6 LES HAMEAUX SECRETS Plan d'eau - Bozel	19,2 km BOUCLE	+760m	2h30
VAE.3 COL DE LA LOZE La Croisette - Courchevel 1850 Col de la Loze	25,8 km A/R	+930m	3h00
VAE.7 VALLÉE SAUVAGE DES AVALS Maison de Moriond - Courchevel Moriond	23 km BOUCLE	+940m	3h30
VAE.7 VARIANTE AVALS - COL DES SAULCES Plan de la Sah Col des Saulces	6 km A/R	+300m	

10 PISTES DE DESCENTE  
DOWNHILL TRACKS

	DISTANCE	DÉNIVÉLÉ
DH.1 PLOU-PIOU Sommet Top of Verdens La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-300 m
DH.2 LA GODILLE Sommet Top of Verdens 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 Verdens La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-300 m
DH.4 LA LOUZA Sommet Top of Chenus La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-930 m
DH.5 MODZON Sommet Top of Saulire Cave des Creux	4,5 km	-600 m

La Dérotochu PARCOURS ENDURO  
ENDURO ITINERARIES

	DISTANCE	DÉNIVÉLÉ
E.1 LE BONDEGE Alpinium - Courchevel Le Praz Arrêt bus Shuttle stop Saint-Bon-Le-Haut	3,7 km	-230m +90m
E.2 LOU VIROLETS Sommet Top of Forêt - Courchevel Le Praz Centre - Courchevel La Tania	6,6 km	-515 m
E.3 LA CRÔE Centre - Courchevel Moriond Centre - Courchevel Village	2,1 km	-105m +10m
E.4 LA DÉROTOCHU La Croisette - Courchevel 1850 Centre - Courchevel Moriond	4,1 km	-220m +40m
E.5 PRADAM Centre - Courchevel Village Alpinium - Courchevel Le Praz	2,8 km	-280m +70m
E.6 LA FORÉ Sommet Top of Forêt - Courchevel Le Praz La Croisette - Courchevel 1850	3 km	-200m +40m
E.7 INTÉGRAL Sommet Top of Saulire 1 : Alpinium - Courchevel Le Praz 2 : Plan d'eau Lake - Bozel	16 km	-1905m +75m

\* 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. Service de navettes avec remorques à vélos acceptant les VAE entre tous les niveaux de la station de 8h à 23h (jusqu'à Bozel trois fois par jour). Return by free shuttle. A shuttle service with bike trailers, which accepts e-bikes, operates between all levels of the resort from 8AM to 11PM (to Bozel three times a day).



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



BIKE PATROL

DES QUESTIONS,  
DES SUGGESTIONS ?  
ANY QUESTION OR SUGGESTION ?

↓  
+33 (0) 614 96 14 07  
BIKE PARK COURCHEVEL



www.thecyclingevent.com

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	8,6 km	+580 m

RESTAURANTS DE MONTAGNE  
MOUNTAIN RESTAURANTS

- LE BOUC BLANC  
Sommet Top of Forêt  
Tel. +33 (0) 618 08 18 41 - espacevtt@wanadoo.fr
- 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 98
- CHALET DE LA ROSIÈRE  
La Rosière - Tel. +33 (0) 648 08 14 76
- LA CABANE DE SULLYS  
Praméruel - Tel. +33 (0) 626 98 44 73
- LA CABANE DES SKIEURS  
Sommet Top of Verdens  
Tel. +33 (0) 479 08 98 87

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
- I2I BIKE  
L'Atelier - Courchevel Moriond  
Tel. +33 (0) 635 10 75 09  
www.i2ibike.fr
- TRAJECTOIRES EXPÉRIENCES  
Rue de l'aiguille du fruit - Courchevel Moriond  
Tel. +33 (0) 658 95 84 23  
www.trajectoires-experiences.fr
- REFUGE MOUNTAIN HUT  
REFUGE DU GRAND PLAN  
Vallée des Avals  
Tel. +33 (0) 672 34 85 18 / +33 (0) 988 18 19 73  
refugegrandplan@mairie-courchevel.com



**PUMPTRACK**  
VENEZ DÉCOUVRIR LA NOUVELLE PUMPTRACK DE COURCHEVEL, EN VTT, SKATE, ROLLERS OU TROTINETTE ! 325M DE PISTES POUR TOUS LES NIVEAUX, DE DÉBUTANT À EXPERT.  
Come and try out Courchevel's new pump track on a mountain bike, skateboard, rollerblades or scooter! 325 metres of tracks for all levels, from beginners to experts.

EN CAS DE PROBLÈME,  
CONTACTEZ LE :  
IF THERE'S A PROBLEM, CALL

**0112**

CERTAINS PARCOURS SONT PARTAGÉS AVEC LES PIÉTONS. SOYONS VIGILANTS ET COURTOIS.  
Some tracks are shared with walking paths. Please be careful.



# ÉTÉ | SUMMER 2026

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

- 23** 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*
- 22** 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*
- 29** 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 / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY
<b>VALLÉE DE COURCHEVEL   DU 04/07 AU 30/08</b>							
TC PRAZ <sup>1</sup>	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONNS	●	●	●	●	●	●	●
TC CHENUIS	●	●	●	●	●	●	●
TSO FORÉT <sup>2</sup>	●	●	●	●	●	●	●
TPH SAULIRE	●	●	●	●	●	●	●
<b>VALLÉE DE MÉRIBEL   DU 04/07 AU 29/08</b>							
TC TOUGNÈTE 1	●	●	●	●	●	●	●
TSO TOUGNÈTE 2	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●
<b>BRIDES-LES-BAINS   DU 05/07 AU 24/08</b>							
TC OLYMPIE	●	●	●	●	●	●	●
<b>LES MENUÏRES / ST-MARTIN   DU 04/07 AU 28/08</b>							
TC SAINT MARTIN 1	●	●	●	●	●	●	●
TSO ST MARTIN EXPRESS	●	●	●	●	●	●	●
TC ROC 1	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE <sup>3</sup>	●	●	●	●	●	●	●
<b>VAL THORENS   DU 04/07 AU 28/08</b>							
TAPS CASTOR & POLUX	●	●	●	●	●	●	●
TC DEUX LACS	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON <sup>4</sup>	●	●	●	●	●	●	●
TPH CIME CARON <sup>5</sup>	●	●	●	●	●	●	●
<b>ORELLE   DU 04/07 AU 30/08</b>							
TC ORELLE <sup>6</sup>	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON <sup>7</sup>	●	●	●	●	●	●	●

PRÉVOYEZ LE RETOUR DANS VOTRE STATION AU MOINS 2 H AVANT LA FERMETURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES.  
PLAN YOUR RETURN TO YOUR RESORT AT LEAST 2 HOURS BEFORE THE SKI LIFTS CLOSE.  
<sup>1</sup> Transport urbain : 4 à la montée / urbain à la descente. <sup>2</sup> TC Pointe de la Masse vélos interdits, accessible pour piéton avec forfait VTT (pack vélos départ télécabine). Ouvert samedis 1<sup>er</sup> et 15 août.  
<sup>3</sup> TC Caron + TPH Cime Caron + TC Orelle-Caron: VTT et Gravels interdits (autorisés vélos de route).  
<sup>4</sup> Urban transport: 4 for the ascent, free for the descent. <sup>5</sup> Pointe de la Masse gondole: forbidden to bikers, but accessible as pedestrian with mountain bike pass (bike rack start of gondola). Open on Saturday 1<sup>st</sup> and 15<sup>th</sup> August.  
<sup>6</sup> Caron gondole + Caron cable car + Orelle-Caron gondole: MTB and gravel bikes prohibited (road bikes allowed).

TÉLÉCHARGEZ L'APP  
**LES 3 VALLÉES!**  
DOWNLOAD LES 3 VALLÉES APP!

**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 de séjours en refuge • Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son niveau • Rester sur les sentiers : couper les lacs 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 leave your rubbish in the mountains • Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge • Make sure you have the correct equipment, are well prepared, and stick to your level • Stay on the paths: taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done • Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise national park)

LES 3 VALLÉES ESCAPADE <sup>(1)</sup>	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANT 5 À 17 ANS	FAMILY FLEX <sup>(2)</sup>
INITIATION (3 CONSÉCUTIVES) INITIATION (3 CONSECUTIVE HOURS)	18 €	13,50 €	-
1 JOUR 1 DAY	26,70 €	20 €	20 € (PERS)
LIBERTÉ 3 JOURS <sup>(3)</sup> 3-DAY LIBERTY	59,50 €	44,60 €	44,60 € (PERS)
1 SEMAINE (7 JOURS) 1 WEEK (7 DAYS)	94,50 €	70,80 €	70,80 € (PERS)
SAISON SEASON	314 €	235,50 €	-

<sup>(1)</sup> Hors Orelle-Caron et Orelle <sup>(2)</sup> Hors Pointe de la Masse et Cime Caron. <sup>(3)</sup> Family Flex = à partir de 3 personnes, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants. <sup>(4)</sup> Liberté 3 jours = 3 jours consécutifs ou non, consommables sur 7 jours. <sup>(5)</sup> Except Orelle-Caron and Orelle. <sup>(6)</sup> Except Pointe de la Masse and Cime Caron. <sup>(7)</sup> From 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children. <sup>(8)</sup> 3-Day Liberty = 3 consecutive days or not, consumable over 7 days.

Le forfait VTT vous donne accès comme piéton aux remontées mécaniques. Les forfaits VTT 7 JOURS et SAISON vous donnent l'accès piéton en illimité à La Pointe de la Masse et Cime Caron. Renseignements en point de vente uniquement pour les -5 ans. MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around). MTB 7 DAY and SEASON passes give you unlimited pedestrian access to Pointe de la Masse and Cime Caron. Informations in Sales Points for -5 years old.

Forfait obligatoire tous âges, personnel, non-cessible. En cas de conditions météorologiques défavorables (averses, pluie, orages...), les horaires des remontées mécaniques peuvent être modifiés. Pass required for all, personal, non-transferable. In case of unfavorable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Document non-contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. Non-contractual document. Crédits photos : A. Bertrand, Maquette : N. Blanchet, Fond massif: Kalibblue

© Swiss et copyright valais sur l'année 2026. www.zcard.fr. No. 40254/12

**MOBILITÉ ACCESS**

- Télésiège Chairlift
- Télésiège à bulle Chairlift
- Télécabine Gondola
- Téléphérique Cable car
- Navette Bus
- Points recharge VAE E-Bike charging station
- Stations de lavage Bike Wash Station
- Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links

**POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST**

- Refuges Mountain Refuges
- Espaces préservés Unspoiled Area
- Réserves naturelles Nature Reserve
- Lacs Lakes
- Glaciers Glaciers
- Panoramas Panoramic Views
- Pump Track
- Tyrolienne Zip line
- Églises et chapelles Churches & Chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermale Spa town
- Ferme Farms
- Travaux Works
- Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park Boundary

**DIFFICULTÉ LEVEL**

- Très facile Very Easy
- Facile Easy
- Difficile Difficult
- Très difficile Very Difficult
- Vélo Assistance Électrique E-Bike

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

VALLÉE DES BELLEVILLE			
CIRCUITS VTAE		PISTES DE DESCENTE (DH)	
VTAE 1	Vallée des Encombres 23km A/R +/- 647m	DH.1	Easy Rider 7,3km -602m
VTAE 2	Plan Lombardie 12,2km A/R +/- 446m	DH.4	Gyrophare 6km -485m
VTAE 3	Les Belleville 26km +/- 742m	DH.2	Blue Lagoon 3,6km -428m
VTAE 2 BIS	Les Belleville (Lac du Lou) 10,4km A/R +/- 396m	DH.3	La Bombée 3,4km -401m
VTAE 4	Mont de la Chambre 13,6km +/- 585m	DH.5	Kiss Cool 3,5km -485m
VTAE 5	Balcon Plein Sud 4,5km +/- 230m	DH.6	Speedy 1,6km -234m
VTAE 6	Balcon de Tougnète 25,1km +/- 1047m	DH.9	La Transhumance 3,1km -223m
VTAE 7	Circuit des Bétachos 12,8km +/- 640m	DH.11	Blue Moon 2,1km -224m
VTAE 8	Col de la Fenêtre 29,9km +/- 993m	DH.13	Jumpy 1,6km -198m
<b>ENDURO</b>		DH.7	Bloody Mary 3,2km -485m
E.7	Combe de Thorens 6,8km -441m +/-16m	DH.8	High Line 1,6km -198m
E.3	Le Doron (Ménuires > Saint Martin) 7,2km -427m +/-29m	DH.14	B'Hell' Ville Line 1km -159m
E.1	Pas de Cherterrie 8,3km -573m +/-6m	DH.15	Devil Shark 1,7km -256m
E.4	La Masse 4,7km -552m +/-2m	DH.12	La Coriace 1,6km -354m
E.5	Balcon du Lou 7,9km -609m +/-39m	<b>PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE</b>	
E.9	Single des Bétachos 2,8km -519m +/-31m	C.1	Les Menuïres > Tougnète 6,95km -10m
E.2	Dépage à Moutiers 18,7km -2071m +/-2056m	C.2	Les Menuïres > Val Thorens 11,8km -10m
E.6	Geffriand 11,9km -945m +/-92m	<b>VALLÉE DE MÉRIBEL</b>	
E.8	La Loyale 12,2km -1141m +/-173m	<b>CIRCUITS VTAE</b>	
<b>VALLÉE DE COURCHEVEL</b>		VAE1	Boucle de Tuéda 5,5km -295m
<b>CIRCUITS VTAE</b>		VAE2	La Saulière 15,8km +650m
VAE1	La Prairie 3,8km +135m	VAE3	Col de la Loze 25,8km +930m
VAE2	Épicéa 6,2km +170m	VAE4	Sprint du Col de la Loze 8km -926m
VAE4	Rando de la Source 12km +440m	VAE5	Boucle du Clos Bernard 2,3km +55m
VAE5	Tour Courchevel 1850 & Courchevel Moriond 15,5km +640m	VAE6	Les Cottards 6,7km -150m
VAE6	Les hameaux secrets de Courchevel 19,2km +760m	<b>ENDURO</b>	
VAE3	Col de la Loze 25,8km +930m	E.2	Les Villages 9,6km -890m
VAE7	La Vallée Sauvage des Avals 23km +940m	E.3	Les Combes 9km -840m
VAE7	Variante Avals Col des Saules 6km A/R +300m	E.4	Top down 19,7km -2470m +100m
<b>ENDURO</b>		E.7	Les Crêtes 18,3km -1690m +410m
E.1	La Bondge 3,7km -230m +90m	E.9	Le Creux de la Stetta 11,9km -2400m +285m
E.2	Lou Violets 6,6km -515m	E.5	Brides-les-Bains 6,2km -740m
E.5	Pradam 2,8km -280m +10m	E.6	Mergollaz 9,1km -1040m +285m
E.6	La Foré 3km -200m +40m	E.10	Corbassière 23,2km -2480m +690m
E.7	Intégral 16km -1905m +75m	<b>PISTES DE DESCENTE (DH)</b>	
DH.1	Piou-Piou 3km -300m	DH.1	Bike Slope 5,5km -555m
DH.2	La Godille 3km -300m	DH.2	Bellevue 8,9km -950m
DH.3	Tout Shuss 3km -300m	DH.3	Blue Line 5,9km -590m
DH.4	La Louza 3km -930m	DH.9	Woodstock 1,6km -290m
DH.5	Modzon 4,5km -600m	DH.4	Tougnète Rocket 3,3km -520m
		DH.5	Forest Jump 2,3km -420m
		DH.6	Motta Red 4,3km -600m
		DH.11	Red Line 1,6km -250m
		DH.7	La 7 3,2km -480m
		DH.10	GForce 2,3km -550m

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2026

**PLAN VTT**  
DH / ENDURO / VTAE  
DOWNHILL / ENDURO / E-MTB TRAILS

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

LES3VALLÉES.COM