

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS  
EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC  
#LES3VALLÉES  
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES  
f 3VALLÉES.FRANCE  
LES3VALLÉES\_OFFICIEL



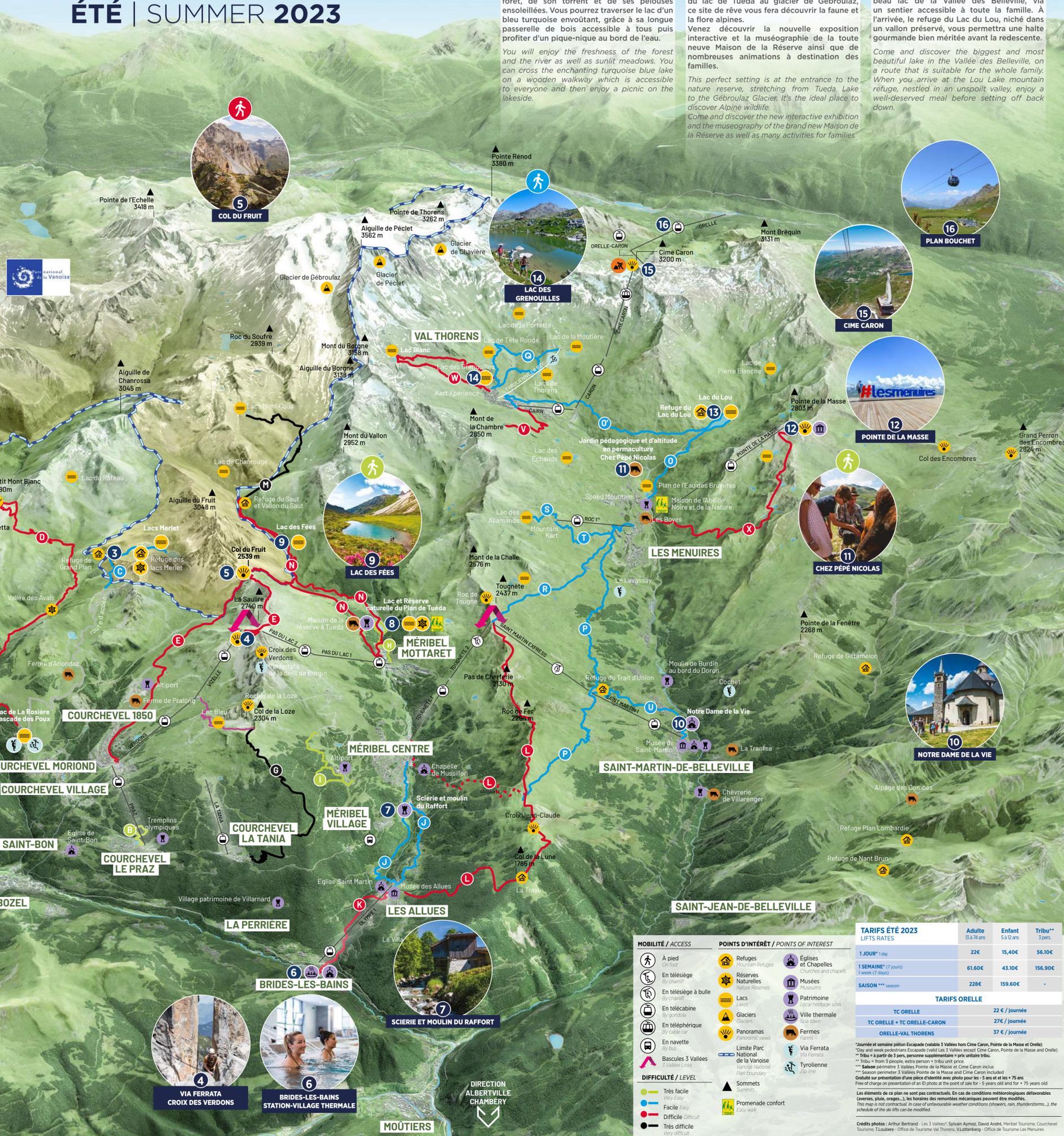
# ÉTÉ | SUMMER 2023

## 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  
PROMENADE 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 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	DÉLÉVÉ 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

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

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLES	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
<b>VALLÉE DE COURCHEVEL   DU 01/07 AU 27/08</b>							
TC PRAZ	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONDS	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA - GRADUIT	●	●	●	●	●	●	●

<b>VALLÉE DE MÉRIBEL   DU 01/07 AU 01/09</b>							
TC TOUGNÈTE 1	●	●	●	●	●	●	●
TSO TOUGNÈTE 2	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●

<b>BRIDES-LES-BAINS / MÉRIBEL   DU 09/07 AU 27/08</b>							
TC OLYMPE 1	●	●	●	●	●	●	●

<b>LES MENUIRES / SAINT-MARTIN   DU 08/07 AU 01/09</b>							
TC ROC 1	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1	●	●	●	●	●	●	●
TSO SAINT MARTIN EXPRESS	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE	●	●	●	●	●	●	●

<b>VAL THORENS   DU 10/07 AU 01/09</b>							
TC CARIN	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON	●	●	●	●	●	●	●
CIME CARON	●	●	●	●	●	●	●
TAPIS CASTOR ET POLLUX	●	●	●	●	●	●	●

<b>ORELLE   DU 11/07 AU 29/08</b>							
TC ORELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON	●	●	●	●	●	●	●

### 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 (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.

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

### 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



EN CAS D'ACCIDENT  
IN CASE OF EMERGENCY

112

MOBILITÉ  
MOBILITY

- En télésiège  
By chairlift
- En télécabine  
By gondola
- Navettes gratuites  
Free shuttles
- Balades en poussettes  
Stroller rides
- Interdit aux chiens  
No dogs allowed
- Chiens en laisse  
Dogs on leash

DIFFICULTÉ  
DIFFICULTY

- Très facile  
Very easy
- Facile  
Easy
- Difficile  
Difficult
- Très difficile  
Very difficult
- Très difficile haute montagne  
Very hard high mountain
- Sentiers de liaisons  
Linking trails

POINTS D'INTÉRÊT  
POINTS OF INTEREST

- Offices de tourisme  
Tourist offices
- Achat forfaits  
Lifts summer passes
- Refuges  
Mountain refuges
- Panoramas  
Panoramic views
- Restaurants de montagne  
Mountain restaurants
- Aires de pique-nique  
Picnic areas
- Fermes pédagogiques  
Educational farms
- Sommets  
Summits
- Limites Parc National  
Vanoise National Park boundaries



GUIDE MÉRIBEL RANDO  
MÉRIBEL HIKING GUIDE

Le guide MÉRIBEL RANDO vous propose une sélection de 33 itinéraires exclusifs de débutants à confirmés. Une fois sur place, des panneaux jaunes vous indiqueront la direction et la durée depuis les principaux points de départ (voir tableau ci-contre). À retrouver en vente dans les Offices de Tourisme. The MÉRIBEL hiking guide includes 33 walking trails for all levels. Yellow signposts indicate the walks' direction and duration from the main starting points (see table opposite). Guide book on sale in the Tourist Offices.

ITINÉRAIRES TRAIL  
TRAIL RUNNING PATHS

Téléchargez nos parcours de trails.  
De 5 à 50 km.  
Download our trail routes.  
From 5 to 50 km.



GUIDES ET ACCOMPAGNEURS  
MOUNTAIN GUIDES

Nos guides et accompagnateurs sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée ou sur plusieurs jours. Au programme: randonnées en moyenne et haute montagne, nuits en refuge, orientation, marche nordique, visite des villages, goûters, stages pour enfants, escalade, etc. Our mountain guides are available every day to offer you half-day, full-day or multi-day excursions. The programme includes: high and mid-mountain hikes, nights in refuges, orienteering, nordic walking, villages visits, food tastings, courses for children, rock climbing and more.

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**  
Bureau des guides et accompagnateurs,  
Maison du Tourisme  
+33 (0)6.43.89.72.91 / +33 (0)4.79.00.30.38  
www.guides-courchevel-meribel.com

**Terres d'Évasion** – Moyenne montagne  
MÉRIBEL centre: + 33 (0)6.09.40.20.28  
www.terresdéviation.com

**Alpine Randonnée** – Moyenne montagne  
Mottaret Le Hameau: +33 (0)6.23.87.83.40

MÉRIBEL EXPLOR GAMES

Guidés par une application mobile, en famille ou entre amis, partez à l'aventure, déjouez les pièges tendus sur votre chemin et relevez les défis qui vous attendent ! Vous êtes un groupe d'aventuriers en exploration à MÉRIBEL et êtes les seuls à pouvoir sauver la vallée en retrouvant le cœur de MÉRIBEL, un bijou qui aurait le pouvoir de ramener la paix et l'harmonie autour de lui... Guided by an app, you will set out on an adventure with your friends or family, avoiding traps on your path and taking on challenges! You'll become a band of adventurers exploring MÉRIBEL, the only people who can save the valley by finding the Heart of MÉRIBEL, a treasure which has the power to bring peace and harmony.

Téléchargez dans  
l'App Store

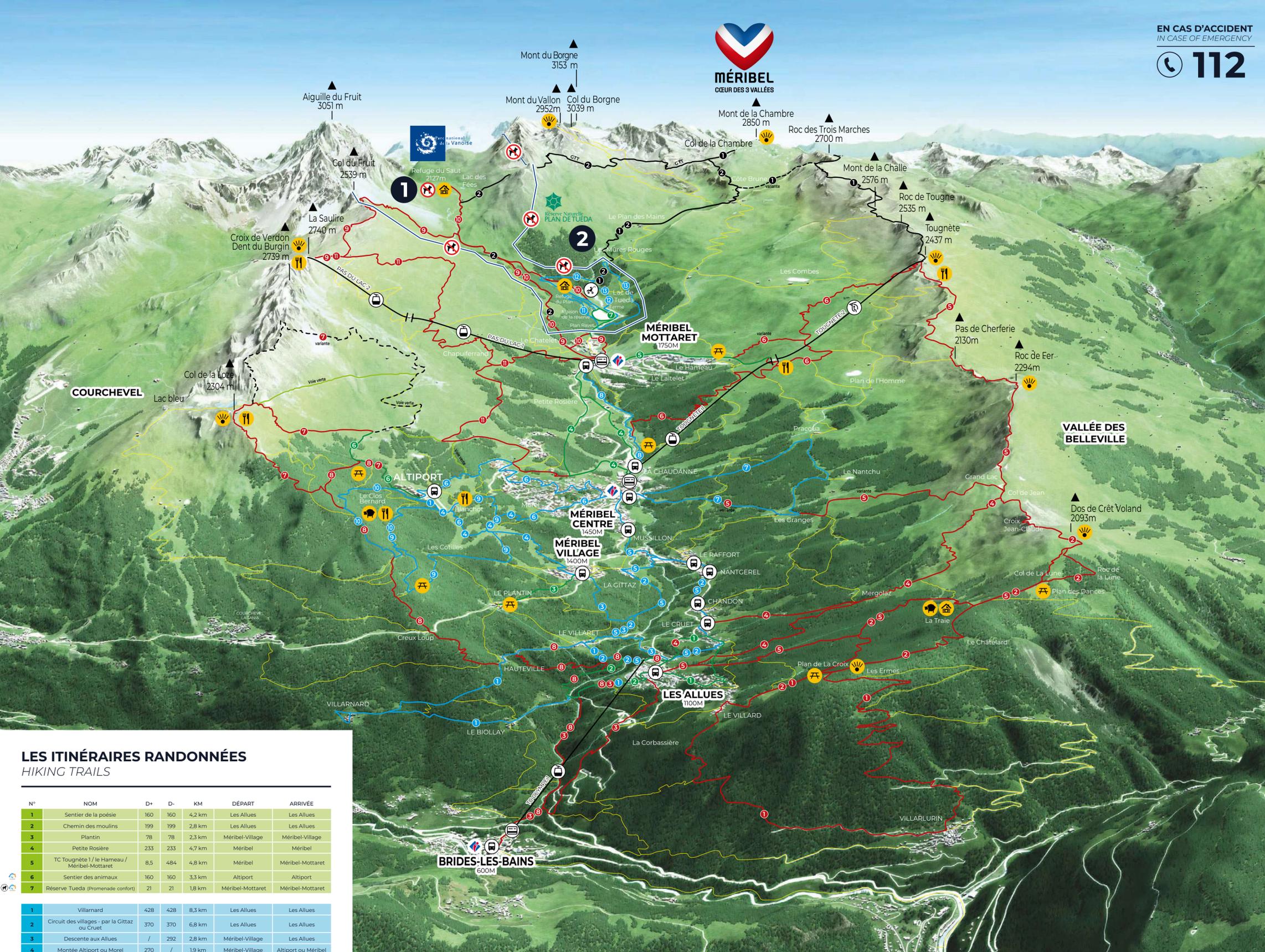
get it on  
Google Play



GUIDE DU PATRIMOINE  
HERITAGE GUIDE



NAVETTES GRATUITES  
FREE SHUTTLES



LES ITINÉRAIRES RANDONNÉES  
HIKING TRAILS

N°	NOM	D+	D-	KM	DÉPART	ARRIVÉE
1	Sentier de la poésie	160	160	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2	Chemin des moulins	199	199	2,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Plantin	78	78	2,3 km	Méribel-Village	Méribel-Village
4	Petite Rosière	233	233	4,7 km	Méribel	Méribel
5	TC Tougnette 1 / le Hameau / Méribel-Mottaret	8,5	484	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6	Sentier des animaux	160	160	3,3 km	Altiport	Altiport
7	Réserve Tueda (Promenade confort)	21	21	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1	Villarnard	428	428	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2	Circuit des villages - par la Gittaz ou Cruet	370	370	6,8 km	Les Allues	Les Allues
3	Descente aux Allues	/	292	2,8 km	Méribel-Village	Les Allues
4	Montée Altiport ou Morel	270	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport ou Méribel
5	Circuit des Villages	482	482	10 km	Méribel	Méribel
6	Sentier de Morel	330	330	7,7 km	Méribel	Méribel
7	Pracoua - Les Granges	342	342	4,8 km	Méribel	Méribel
8	Au fil de l'eau (montée)	251	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
9	Plaigny - Cottiles	185	185	6,6 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (Le Blanchot)
10	Forêt du Fontany	265	265	5,4 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (Le Blanchot)
11	Sentier botanique	120	120	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12	Explore Games	110	110	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13	Chemin du Creux de l'Ours	225	225	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1	Forêt de Villarlurin	820	820	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2	Col de la lune - Dos de Crêt Voland	888	888	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3	Sentier des baigneurs	668	668	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4	Grand Lac par Chandon et Cremaillet	989	989	11,4 km	Les Allues	Les Allues ou Méribel
5	Sentier des Crêtes descente par les Allues	399	1686	14,6 km	Méribel	Les Allues ou Méribel
6	TC Tougnette et descente	13	984	7,4 km	Méribel	Méribel
7	Col de la Loze	620	620	8,6 km	Altiport	Altiport
8	Creux loup - descente sur Les Allues ou Brides-les-Bains	388	984	9,3 km	Altiport	Les Allues ou Brides-les-Bains
9	TC Pas du Lac - Col du Fruit Bois des Ramées	215	1271	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10	Bois des Ramées - Refuge du Saut	525	525	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11	TC Pas du Lac descente de la Saulire	5	1003	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues ou Méribel

1	TC Tougnette - Lac de la Chambre	683	1410	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2	Tour des Lacs	1288	1288	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1 ITINÉRAIRES RANDONNÉES DEPUIS LE REFUGE DU SAUT  
HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT



**CONSEIL POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3**  
Etre accompagné d'un professionnel: certains passages techniques nécessitent du matériel et ne sont pas balisés. Be accompanied by a mountain guide: some difficult parts require special equipment and are not marked out.

2 RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUEDA  
PLAN DE TUEDA NATURAL RESERVE



**CHIENS EN LAISSE**  
Les chiens sont admis exclusivement tenus en laisse jusqu'au refuge du Plan. Dogs are only allowed on a leash up to the Plan's refuge.

TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION  
Quelques réflexes à adopter



OFFICES DE TOURISME  
TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01  
meribel.net  
27 place Maurice Front  
73550 Les Allues

+33 (0)4.79.52.06.64  
brides-les-bains.com  
Place du Centenaire BP28,  
73570 Brides-les-Bains