

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



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 | refugetratdunion@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



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.



PROMENADE 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.



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 / 800m
C	5	Lacs Merlet	1h30 / 400
D	8	Petit Mont Blanc	7h30 / 400
E	4	Arête de la Saulière - Col du Fruit	3h30 / 800m
F	7	Dent du Villard	4h30 / 400
G	10	Crêtes de Montcharvet	5h00 / 800m

	VALLÉE DE MÉRIBEL	DÉNIVELLÉ ELEVATION
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 Cosa
N	10	Refuge du Saut par le Bois de la Rampe

	VALLÉE DES BELLEVILLE	DÉNIVELLÉ ELEVATION
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 Montaulver
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.



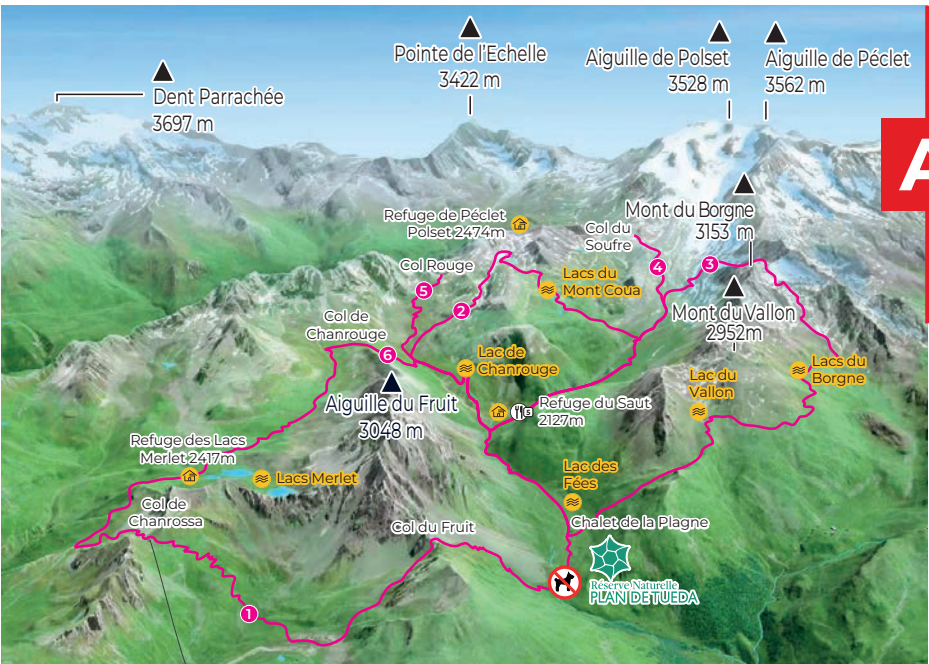
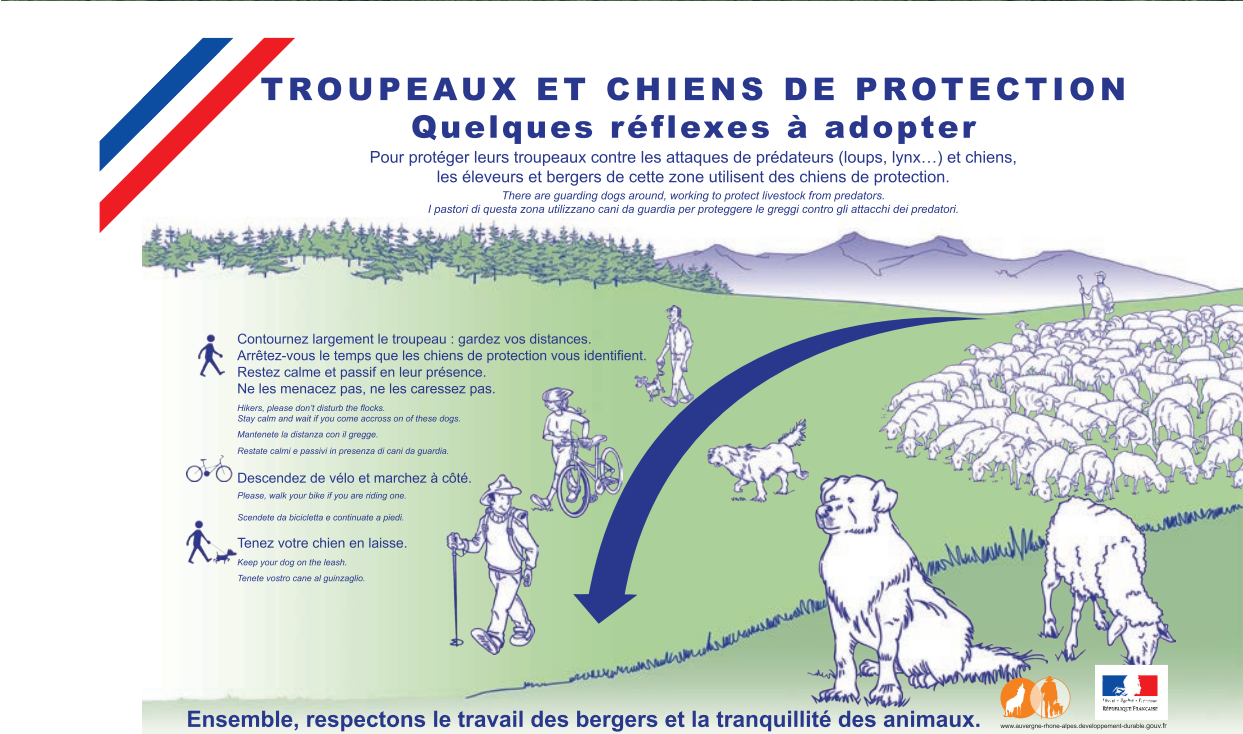
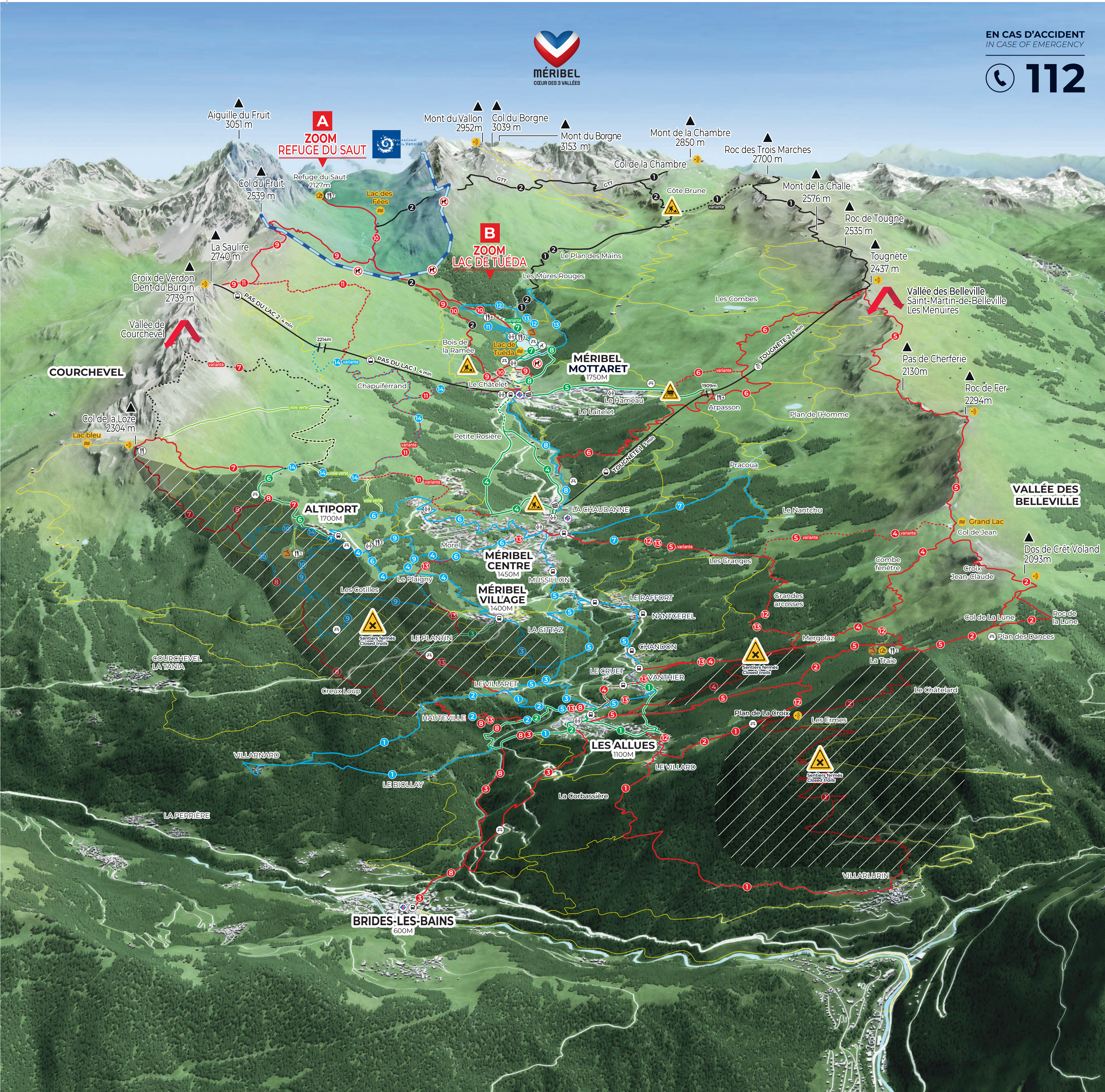
ÉTÉ | SUMMER 2025

ITINÉRAIRES RANDONNÉES HIKING TRAILS

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE	SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08							
TC PRAZ 9h30 - 16h45							
TC VERDONS 9h30 - 16h40							
TPH SAULIRE 9h30 - 16h30							
TC LA TANIA GRATUIT 9h30 - 12h30 / 13h30 - 16h45							
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30							
TSD TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30							
TC PAS DU LAC 9h30 - 16h30							
LES MENUIRES / SAINT-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 09h15 - 16h30							
TC 3 VALLÉES 09h15 - 16h30							
TC DEUX LACS 09h15 - 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 et 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	Refuges Mountain Refuges
En télésiège By chairlift	Espaces préservés Nature Reserve
En télésiège à bulle By gondola	Réserves naturelles Nature Reserve
En télécabine By gondola	Lacs Lakes
En téléphérique By gondola	Glaciers Glaciers
En navette By bus	Panoramas Panoramic Views
Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links	Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park
Difficulté LEVEL	Via Ferrata Via Ferrata
Très facile Very Easy	Travaux Works
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 sales 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 (averses, pluie, orage...), 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.			
Crédits photos : Arthur Bertrand, Paul Besson, Alexis Brès, Sylvain Aymoz, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, Tignes - Office de Tourisme Val Thorens, Villerand - Office de Tourisme Les Menuires			



RANDONNÉES AU REFUGE DU SAUT
HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT

A

POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3
ADVICE FOR HIKES S2 AND S3

Il est recommandé d'être accompagné d'un professionnel, car certains passages techniques requièrent du matériel spécifique et ne sont pas balisés. It is recommended to be accompanied by a professional, as some technical sections require specific equipment and are not marked.

RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
PLAN DE TUÉDA NATURAL RESERVE

B

CHIENS EN LAISSE
DOGS ON LEASH

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.



OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

NAVETTES SHUTTLES

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS
FREE SHUTTLES EVERY DAY

NAVETTES PAYANTES ENTRE BRIDES-LES-BAINS ET MÉRIBEL
PAID SHUTTLES BETWEEN BRIDES-LES-BAINS AND MÉRIBEL ON SATURDAYS AND SUNDAYS

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, 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 de Méribel - Haute montagne
+33 (0)6.43.89.72.91 / www.guides-meribel.com

Terres d'Évasion - Moyenne montagne
+33 (0)6.09.40.20.28 - www.terresdevasion.com

Alpine Randonnée - Moyenne montagne
+33 (0)6.23.87.83.40

GUIDE DES RANDONNÉES
HIKING GUIDE

En vente à 5€ dans les Offices de Tourisme.
For sale at €5 in Tourist Offices.

EXPLOR GAMES

Un jeu de piste ludique ! Informations dans les Offices de Tourisme.
A fun treasure hunt! Information available at the Tourist Offices.

ITINÉRAIRES TRAIL
TRAIL RUNNING PATHS

Nos parcours de trails, de 5 à 50 km.
Our trail routes, from 5 to 50 km.

GUIDE DU PATRIMOINE
HERITAGE GUIDE

Partez à la découverte des trésors culturels et historiques de la vallée.
Set off to discover the cultural and historical treasures of the valley.

ITINÉRAIRES FERMÉS
CLOSED HIKING TRAILS

À la suite de la tempête Caetano, les itinéraires suivants sont fermés ou modifiés pour la période estivale afin de garantir leur sécurité. Due to the Caetano storm, routes are closed or modified for the summer to ensure safety.

Itinéraires fermés
Closed hiking trails

Itinéraires modifiés
Modified hiking trails

LES ITINÉRAIRES THE ITINERARIES | Détails des itinéraires dans le **GUIDE DES RANDONNÉES**.

N°	CIRCUIT	NOM	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART	ARRIVÉE
1	Boucle / loop	Sentier de la poésie	160 m	160 m	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2	Boucle / loop	Chemin des moulins	199 m	199 m	2,8 km	Les Allues	Les Allues
4	Boucle / loop	Petite Rosière	233 m	233 m	4,7 km	Méribel	Méribel
5	Descente / descent	Chemin du Hameau	8,5 m	484 m	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6	Aller-retour / round trip	Sentier des animaux	160 m	160 m	3,4 km	Altiport	Altiport
7	Boucle / loop	Réserve de Tuéda	30 m	21 m	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
8	Boucle / loop	Boucle du Châtelet	75 m	76 m	1,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1	Boucle / loop	Villarnard	428 m	428 m	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2	Boucle / loop	Boucle des Allues	216 m	221 m	6,5 km	Les Allues	Les Allues
4	Montée / ascent	Montée de l'Altiport	270 m	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport / Méribel
5	Boucle / loop	Circuit des Villages	482 m	482 m	10 km	Méribel	Méribel
6	Boucle / loop	Sentier de Morel	330 m	330 m	7,7 km	Méribel	Méribel
7	Boucle / loop	Pracoua - Les Granges	342 m	342 m	4,8 km	Méribel	Méribel
8	Montée / Ascent	Au fil de l'eau	251 m	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
11	Boucle / loop	Sentier botanique	120 m	120 m	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12	Boucle / loop	Explor Games	110 m	110 m	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13	Boucle / loop	Chemin du Creux de l'Ours	225 m	225 m	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
14	Aller / crossing	Les alpages de l'Altiport	271 m	240 m	6,5 km	Méribel-Mottaret	Altiport
1	Aller-retour / round trip	Forêt de Villarlurin	820 m	820 m	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2	Aller-retour / round trip	Dos de Crêt Voland	863 m	863 m	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3	Boucle / loop	Sentier des baigneurs	668 m	668 m	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4	Aller-retour / round trip	Grand Lac	989 m	989 m	11,4 km	Les Allues	Les Allues / Méribel
5	Descente / descent	Sentier des Crêtes	399 m	1686 m	14,6 km	Méribel	Les Allues / Méribel
6	Descente / descent	Descente du sommet Tougnète	13 m	984 m	7,4 km	Méribel	Méribel
7	Aller-retour / round trip	Col de la Loze	581m	577 m	7,9 km	Altiport	Altiport
9	Descente / descent	Col du Fruit	215 m	121 m	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10	Montée ou descente	Refuge du Saut	525 m	525 m	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11	Descente / descent	Descente de la Saulière	5 m	1003 m	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues / Méribel
12	Aller / crossing	La Traie par les Grandes Arcosses	394 m	718 m	11,8 km	Méribel	Les Allues
13	Boucle / loop	Entre villages et alpages	809 m	809 m	14,5 km	Les Allues	Les Allues
1	Boucle / loop	Lac de la Chambre	683 m	1410 m	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2	Boucle / loop	Tour des lacs	1288 m	1288 m	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

SE RÉPÉRER DANS LES VILLAGES
FINDING YOUR WAY IN THE VILLAGES