

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 9h00 - 12h45 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08							
TC TOUGNÈTE 1 9h00 - 16h50	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9h40 - 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 9h00 - 16h15	●	●	●	●	●	●	●
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
f 3 VALLÉES: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 CONSECUTIVE 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.

DIFFICULTÉ LEVEL	Très facile Very Easy	Facile Easy	Difficile Difficult	Très difficile Very Difficult	Vélo Assistance E-Bike
MOBILITÉ ACCESS	En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus
Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station	Bascules 3 Vallées 3 Valleys Links	Refuges Mountain Refuges	Espaces préservés Unspoiled spaces	Réserves naturelles Natural Reserve
En tapin By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station	Bascules 3 Vallées 3 Valleys Links	Refuges Mountain Refuges
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB
En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit au vélo Forbidden to MTB	Points de recharge VAE E-Bike charging station
En télésiège By chairlift	En télésiège à bulle By chairlift	En télécabine By gondola	En tapis By conveyor belt	En navette By bus	Interdit



PARC NATIONAL DE LA VANOISE VANOISE NATIONAL PARK

A l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTA/E n'est pas autorisée dans le Parc national de la Vanoise (renseignements auprès des offices de tourisme). With the exception of a few trails, mountain biking is not allowed in the park (information from the tourist offices).

VOS ITINÉRAIRES DH ET ENDURO YOUR DH AND ENDURO ITINERARIES

DESCENTE DOWNHILL

N°	NOM NAME	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
DH1	Bike Slope	555 m	5,5 km	Intermédiaire Tougnette 1 (Arpasson)	La Chaudanne
DH2	Bellevue	950 m	8,9 km	Intermédiaire Pas du Lac 1	La Chaudanne
DH3	Blue Line	590 m	5,9 km	Sommet Tougnette 2	Intermédiaire Tougnette 1 (Arpasson)
DH4	Tougnette Rocket	520 m	3,3 km	Sommet Tougnette 2	Intermédiaire Tougnette 1 (Arpasson)
DH5	Forest Jump	420 m	2,3 km	Intermédiaire Tougnette 1 (Arpasson)	La Chaudanne
DH6	Motta-Red	600 m	4,3 km	Intersection de E4 (Grange de Bellevue)	Méribel-Mottaret
DH7	La 7	480 m	3,2 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH9	Woodstocked	290 m	1,6 km	Hameau sur DH1 (intersection à gauche)	Fin de DH1
DH10	La G - FORCE	550 m	2,3 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH11	Red-Line	250 m	1,6 km	Sommet Tougnette 2	Intersection de DH3

ENDURO ENDURO

N°	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
E2	Les Villages	100 m	890 m	9,6 km	Intermédiaire Tougnette 1 (Arpasson)	Les Allues
E3	Les Combes	/	840 m	9 km	Sommet Tougnette 2	Lac de Tuéda
E4	Top Down <i>Difficile, itinéraire modifié</i>	390 m	2470 m	19,7 km	Sommet Pas du Lac 2 (passe par la piste DH1 Bellevue, intersection à la piste de la for de l'altiport)	Sommet du Golf
E6	Mergollaz	285 m	1040 m	9,1 km	Suivre E2, puis déviation lieu-dit «Les Granges»	Les Allues
E7	Les Crêtes	410 m	1690 m	18,3 km	Sommet Tougnette 2 (suivre DH3, intersection au Pas de Cherferie)	Les Allues
E9	Le Creux de la Stetta	280 m	1240 m	11,9 km	Sommet Tougnette 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Grand Lac)	La Chaudanne
E10	La Corbassière	690 m	2480 m	23,2 km	Sommet Tougnette 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Villard)	Brides-les-Bains



VOS ITINÉRAIRES VAE ET XC YOUR VAE AND XC ITINERARIES

VTT ET VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE MTB AND ELECTRIC BIKES

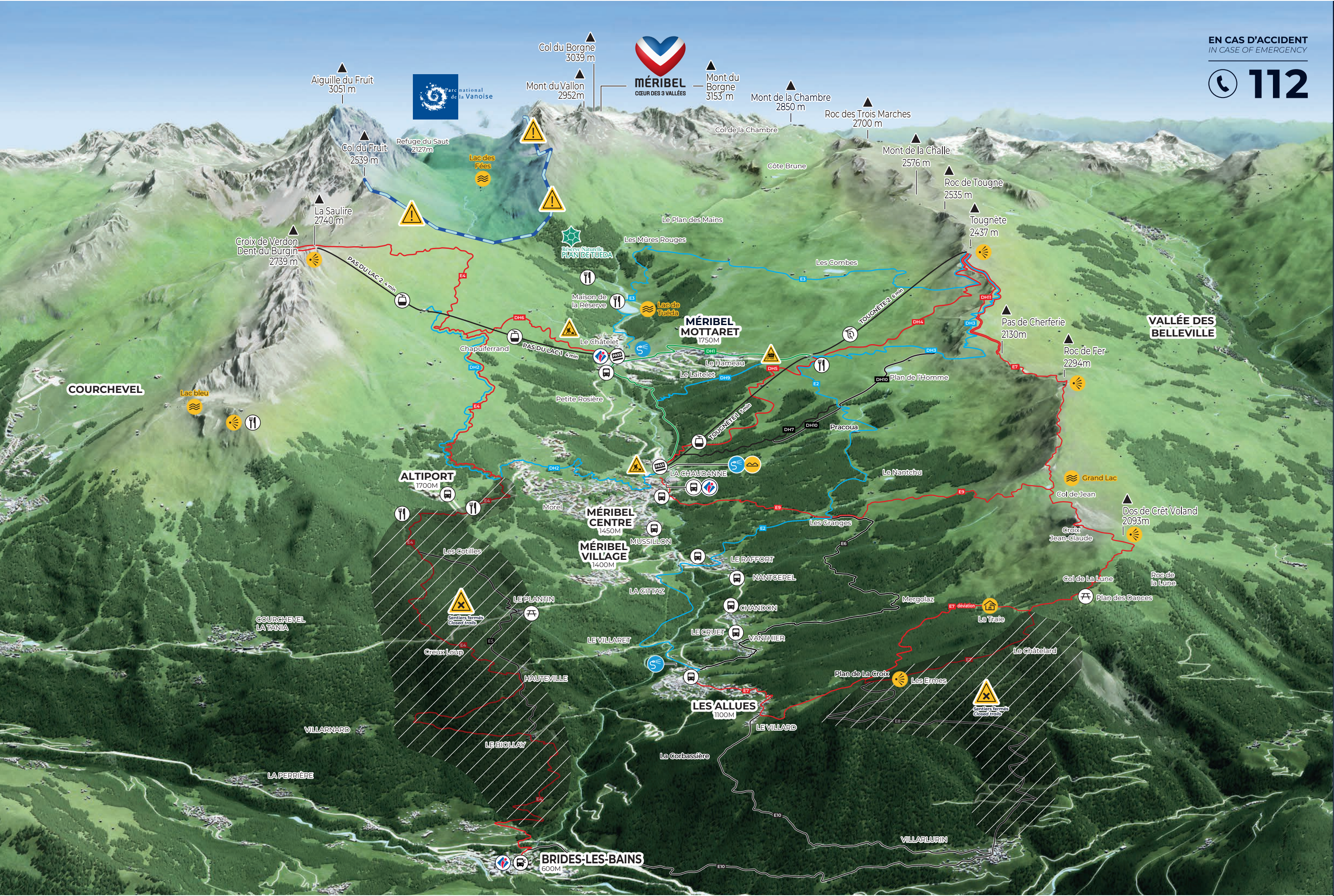
N°	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
VAE1	Bouclie de Tuéda	295 m	295 m	9,5 km	La Chaudanne au pied de Tougnette	La Chaudanne au pied de Tougnette
VAE2	La Saulire	650 m	/	15,8 km	La Chaudanne au pied de Tougnette	La Chaudanne au pied de Tougnette
VAE3	Col de la Loe <i>Itinéraire modifié</i>	928 m	928 m	25,9 km	Parking Altiport (arrêt de bus)	La Chaudanne au pied de Tougnette
VAE4	Sprint du Col de la Loe	268 m	268 m	8 km	Intermédiaire Pas du Lac 1	Intermédiaire Pas du Lac 1

CROSS COUNTRY

N°	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
XC3	Adret <i>Itinéraire modifié</i>	885 m	885 m	17,8 km	La Chaudanne / Méribel-Mottaret	La Chaudanne / Méribel-Mottaret
XC4	L'Ours	235 m	235 m	4,6 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

REPÉREZ-VOUS SUR LES PISTES ! FIND YOUR WAY ON THE TRAILS!

ENDURO / XC / VAE / VAE / DH



EN CAS D'ACCIDENT IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacoin, 73550 Les Allues
+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire, 73570 Brides-les-Bains



HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES MECHANICAL LIFTS TIMETABLE

	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY
TOUGNETTE 1 9h30-16h30 9:30am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●
TOUGNETTE 2 9h40-16h30 9:40am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●
PAS DU LAC 9h30-16h30 9:30am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●



SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE SECURITY AND LEARNING

Durant l'été, les patrouilleurs emprunteront régulièrement les itinéraires balisés. Ils s'assureront du bon état des chemins et pourront vous assister en cas de difficulté. N'hésitez pas à les solliciter. The patrollers tour the marked trails through the summer, maintaining the trails and giving assistance to anyone needing it. Do ask them for any advice or help you may require.

PATROUILLEURS PATROLLERS

+33 (0)6.16.64.26.49
+33 (0)4.79.08.98.20

SERVICES TECHNIQUES TECHNICAL SERVICES

+33 (0)6.12.11.97.97 / fastridingpeople.com
OXYGENE
+33 (0)4.79.08.53.36 / meribel@oxygene.ski
La Trace Verte
+33 (0)6.70.06.80.38 / latraceverte.com



LOCATION DE VÉLO BIKE RENTAL

Retrouvez les magasins de Méribel proposant des vélos à la location. Find the shops in Méribel that offer bike rentals.



PUMPTRACK

Découvrez cet été le Pumptrack sur La Chaudanne! Circuit fermé et ludique composé de bosses et de virages relevés, le Pumptrack est accessible à tous ! Discover the Pumptrack at La Chaudanne this summer! A fun, closed circuit made up of bumps and banked turns, the Pump-track is accessible to everyone!

MOBILITÉ MOBILITY

- En télésiège By chairlift
- En télécabine By gondola
- Navettes gratuites Free shuttles
- Navettes payantes, le samedi et le dimanche Paid shuttles on Saturdays and Sundays
- Points de recharge VAE E-Bike charging station

POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST

- Offices de tourisme Tourist offices
- Achat forfaits Lifts summer passes
- Refuges Mountain refuges
- Panoramas Panoramic views
- Lacs Lakes
- Stations de lavage Bike wash stations
- Restaurants Restaurants
- Aires de pique-nique Picnic areas
- Sommets Summits
- Limites Parc National de la Vanoise Vanoise National Park borders
- Sentiers fermés Closed trails
- Chantier Worksite
- Circulation d'engins de chantier Construction vehicle traffic

DIFFICULTÉ DIFFICULTY

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

SENTIERS FERMÉS CLOSED TRAILS

À la suite de la tempête Caetano, les itinéraires suivants seront fermés durant la période estivale afin de garantir votre sécurité. Following Storm Caetano, the following routes will be closed during the summer season to ensure your safety.

VAE3 VAE5 VAE6 E5 E8

BORNES DE RECHARGE VAE E-BIKE CHARGING STATIONS

- Refuge de la Traye
61 chemin Sainte-Appollonie, 73550 Les Allues
- Le Sherpa les Allues
72 route de la Rese, 73550 Les Allues
- Télécabine de l'Olympe
73550 Les Allues
- Le Clos Bernard
Route de l'Altiport, 73550 Les Allues
- Le Sherpa 1600
La Saulire, 701 Rte de l'Altiport, 73550 Les Allues
- Place Maurice Front
27 place Maurice Front, 73550 Les Allues
- Jack's
Rue des jeux olympiques, 73550 Les Allues
- Le Sherpa Mottaret
Centre Commercial Club Hôtel, 73550 Les Allues
- L'Office de Tourisme de Mottaret
Route du Châtelet, 73550 Les Allues



NAVETTES SHUTTLES

TROUVEZ VOTRE NAVETTE
FIND YOUR SHUTTLE
WITH THE 3 VALLÉES APP

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS FREE SHUTTLES EVERY DAY

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



LES CHIENS DE PROTECTION THE GUARD DOGS

Lors de vos randonnées, vous pouvez rencontrer des troupeaux de moutons au pâturage. Les chiens de protection sont là pour les protéger de toute agression. Voici l'attitude à adopter :
- Arrêtez-vous absolument !
- Restez calme.
- Laissez-lui le temps de vous identifier.
- Ne le regardez pas dans les yeux.
- Évitez les gestes brusques.
- Ne le menacez pas avec un bâton ou une pierre.
- Éloignez-vous calmement (évitée de courir).

When approaching his herd, he may come close to you, even to the point of sniffing you, sometimes barking. Here is the behavior to adopt:
- Stop immediately!
- Stay calm.
- Give him time to identify you.
- Do not look him in the eyes.
- Avoid sudden movements.
- Do not threaten him with a stick or a stone.
- Move away calmly (avoid running).



Les bons gestes à adopter en montagne :

- Évitez les raccourcis ou les zones interdites limite l'érosion des sols, protégez la flore fragile et préservez les habitats naturels.
- Ne rien laisser derrière soi.
- Emportez tous vos déchets, même biodégradables comme les épluchures. Utilisez une pochette pour déchets et jetez-les dans une poubelle en redescendant.
- Respectez la faune et la flore.
- Ralentissez ou arrêtez-vous si vous croisez un animal, ne cueillez pas de fleurs ou de plantes, et évitez de faire trop de bruit.
- Certaines clôtures protègent les troupeaux ou délimitent des pâturages, pensez à bien fermer toute barrière que vous franchissez.
- Se renseigner sur les itinéraires.
- Vous traverser peut-être des zones protégées ou des réserves, pensez à vous renseigner sur les réglementations particulières avant de partir.

The good practices to adopt in the mountains:

- Stay on marked trails.
- Avoid shortcuts or restricted areas to limit soil erosion, protect fragile flora, and preserve natural habitats.
- Leave nothing behind.
- Take all your waste with you, even biodegradable ones like peelings. Use a waste pouch and dispose of it in a bin when you return.
- Respect wildlife and flora.
- Slow down or stop if you encounter an animal, do not pick flowers or plants, and avoid making too much noise.
- As some fences protect livestock or mark pasture boundaries, please remember to close any gate you pass through.
- Get information about the routes.
- You may pass through protected areas or reserves, so make sure to get information about specific regulations before you go.

Brevets et copyright utilisés
avec l'autorisation de
la Fédération Française
du VTT
No. 0000012