



OFFICES DE TOURISME

TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net

Méribel centre
510 rue Albert Gacou, 73550 Les Allues

Méribel Mottaret
Route du Château, 73550 Les Allues

+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com

Place du Centenaire, 73570 Brides-les-Bains

VOS ITINÉRAIRES DE DESCENTE (DH) ET ENDURO

YOUR DOWNHILL (DH) AND ENDURO ITINERARIES

DESCENTE DOWNHILL

N°	NOM NAME	D-ASCENT	D-DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
DH1	Bike Slope	555 m	5,5 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpason)	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 Tougnète 2	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpason)	
DH4	Tougnète Rocket	520 m	3,3 km	Sommet Tougnète 2	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpason)	
DH5	Forest Jump	420 m	2,3 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpason)	La Chaudanne	
DH6	Motta-Red	600 m	4,3 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpason)	Méribel Mottaret	
DH7	La 7	480 m	3,2 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne	
DH9	Woodstock	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 Tougnète 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 Tougnète 1 (Arpason)	Les Allues
E3	Les Combes	/	840 m	9 km	Sommet Tougnète 2	Lac de Tueda
E4	Top Down	390 m	2470 m	19,7 km	Sommet Pas du Lac 2 (passe par la piste DH1 Bellevue, intersection à la piste de la forêt de l'Altiport Rejoins E4 au Bilely)	Brides-les-Bains
E5	Brides-les-Bains	/	740 m	6,2 km	Prendre DH2, intersection à la piste de la forêt de l'Altiport Rejoins E4 au Bilely	Brides-les-Bains
E6	Mergollaz	285 m	1040 m	9,1 km	Suivre E2, puis déviation lieu-dit - Les Grangées	Les Allues
E7	Les Crêtes	410 m	1090 m	18,3 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3, intersection au Pas de Cherferie)	Les Allues
E8	La Dégauche-Mottiers 1	630 m	2440 m	22,2 km	Sommet télésiège Tougnète (suivre DH3 puis E7, intersection à la forêt des Prés d'enfer)	Brides-les-Bains
E9	Le Creux de la Stetta	280 m	1240 m	11,9 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Grand Lac)	La Chaudanne
E10	La Corbassière	690 m	2480 m	23,2 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Villard)	Brides-les-Bains

VOS ITINÉRAIRES DE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE) ET CROSS COUNTRY (XC)

YOUR ELECTRIC BIKE (E-BIKE) AND CROSS-COUNTRY (XC) ITINERARIES

VTT ET VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE MTB AND ELECTRIC BIKES

N°	NOM NAME	D-ASCENT	D-DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
VAE1	Boucle de Tueda	295 m	295 m	9,5 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE2	La Saulire	650 m	/	15,8 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE3	Col de la Loze	928 m	928 m	25,9 km	Parking Altiport (arrêt de bus)	Parking Altiport (arrêt de bus)
VAE4	Sprint du Col de la Loze	268 m	268 m	8 km	Intermédiaire Pas du Lac 1	Intermédiaire Pas du Lac 1
VAE5	Boucle du Clos Bernard	55 m	55 m	2,3 km	Restaurant le Blanchot	Restaurant le Blanchot
VAE6	Les Cotilles	150 m	150 m	6,7 km	Restaurant le Blanchot	Restaurant le Blanchot

CROSS COUNTRY

N°	NOM NAME	D-ASCENT	D-DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
XC3	Adret	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 !

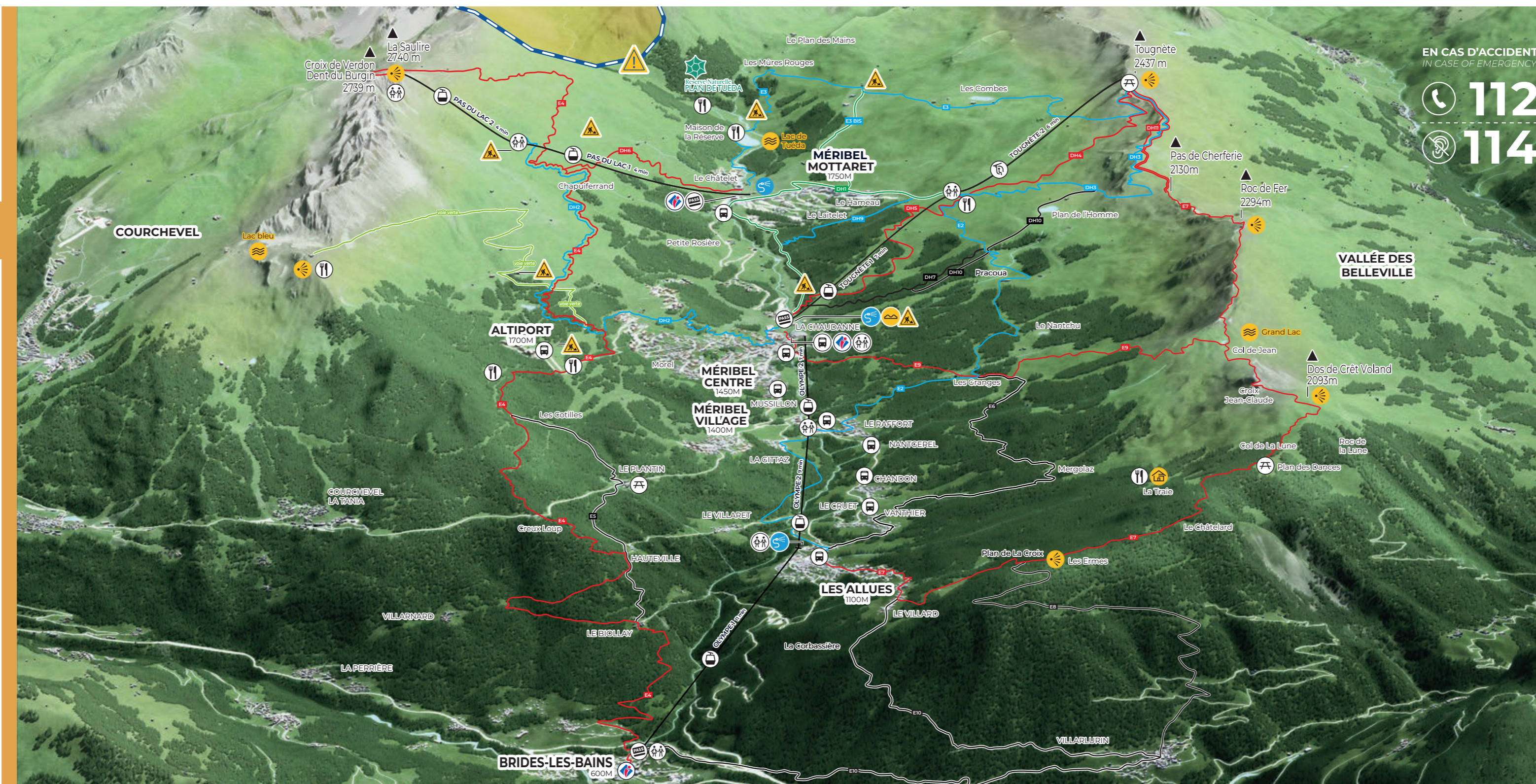
FIND YOUR WAY ON THE TRAILS!



LES TRACÉS GPX !

GPX TRACKS

Retrouvez ici les tracés GPX des différents itinéraires ! Find here the GPX tracks of the different routes!



EN CAS D'ACCIDENT

IN CASE OF EMERGENCY

112
114

POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST

- Offices de tourisme Tourist offices
- Achat forfaits Lifts summer passes
- En télésiège By chairlift
- En télécabine By gondola
- Navettes gratuites Free shuttles
- Points de recharge VAE E-Bike charging station
- Refuges Mountain refuges
- Panoramas Panoramic views
- Lacs Lakes
- Pumptrack et ludizone Pump Track and Fun Zone
- 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
- Chantier Worksite
- Accès to the Bike Park

DIFFICULTÉ DIFFICULTY

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

TRAVAUX TRAIL WORKS

Restez vigilants et attentifs à la signalétique locale, des travaux peuvent avoir lieu. Stay vigilant and pay attention to local signage, as roadworks may be taking place.

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
- 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
- Office du Tourisme de Méribel Centre
510 Rue Albert Gacou - Parc Olympique 73550 Les Allues
- Le Sherpa Mottaret
Centre Commercial Club Hôtel, 73550 Les Allues
- Office de Tourisme de Mottaret
Route du Château, 73550 Les Allues

TRANSPORTS TRANSPORT

NAVETTES GRATUITES FREE SHUTTLES

4 juillet au 29 août 1777
July 4 to August 29 1777

Trouver votre navette avec l'application 3 vallées

3 vallées app

NAVETTES PAYANTES PAID SHUTTLES

BRIDES-LES-BAINS • LES ALLUES • MÉRIBEL CENTRE • MÉRIBEL MOTTARET

Les vendredis, du 10 juillet au 28 août.
Fridays, from July 10 to August 28

Pour les piétons et les vélos | 5 €. For pedestrians and bikes | 5€.

LA TÉLÉCABINE DE L'OLYMPÉ THE OLYMPE GONDOLA

BRIDES-LES-BAINS • LES ALLUES • LE RAFFORT • MÉRIBEL CENTRE

Le samedi et le dimanche, du 4 juillet au 23 août | 9h30-16h30 On Saturdays and Sundays, from July 4 to August 23 | 9.30am to 4.30pm

Montée piéton : 5 € (tarif unique), VTT : accès à la télécabine réservé aux détenteurs d'un forfait VTT valide. Pedestrian ascent: 5€ (flat rate), MTB gondola access reserved for holders of a valid MTB pass.

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES MÉCANICALS LIFTS TIMETABLE

	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE DIMANCHE	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
TOUGNÈTE 1 9:30-16:30 9:30am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●
TOUGNÈTE 2 9:40-16:30 9:40am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●
PAS DU LAC 1 ET 2 9:30-16:30 9:30am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●
OLYMPÉ 1 ET 2 9:30-16:30 9:30am-4:30pm	●	●	●	●	●	●	●

SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE SECURITY AND LEARNING

Durant l'été, les patrouilleurs VTT empruntent régulièrement les itinéraires balisés. Ils assurent du bon état des chemins et peuvent vous assister en cas de difficulté. N'hésitez pas à les solliciter. The bike patrols tour the marked trails through the summer, maintaining the trails and can assist to anyone needing it. Do ask them for any advice or help you may require.

PATROUILLEURS VTT BIKE PATROLS +33 (0)616.64.26.49

SERVICES TECHNIQUES TECHNICAL SERVICES +33 (0)4.79.08.98.20

ÉCOLES DE VTT MOUNTAIN BIKE SCHOOLS

École VTT MCF de Méribel +33 (0)61219797 / fastfindingspeople.com

La Trace Verte +33 (0)670.06.80.38 / 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.

PUMPTACK ET LUDIZONE PUMP TRACK AND FUN ZONE

Découvrez la zone pumptrack, un circuit fermé composé de bosses et de virages relevés et la ludizone adaptée pour des premières sensations en VTT à La Chaudanne. Discover the pump track area, a closed circuit made up of bumps and banked turns, as well as the fun zone designed for a first mountain biking experience at La Chaudanne.

PARC NATIONAL DE LA VANOISE VANOISE NATIONAL PARK

À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/ VTTAE 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).

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-les 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 (évitiez 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).

BORNES DE RECHARGE VAE E-BIKE CHARGING STATIONS

4 juillet au 29 août 1777
July 4 to August 29 1777

Trouver votre navette avec l'application 3 vallées

3 vallées app

FLOCON VERT GREEN SNOWFLAKE

Les bons gestes à adopter en montagne :

- Restez sur les sentiers balisés.
- Éviter les raccourcis ou les zones interdites limite l'érosion des sols, protège la flore fragile et préserve les habitats naturels.
- Ni 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 descendant.
- 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 refermer toute barrière que vous franchissez.
- Se renseigner sur les itinéraires.
- Vous traverserez 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.

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN

TOUS ENGAGÉS POUR UNE MONTAGNE ZÉRO DÉCHET ALL COMMITTED TO A ZERO-WASTE MOUNTAIN



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	SUNDAY
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 04/07 AU 30/08			
TC PRAZ ¹	9h30-16h45	●	●
TC VERDONNS	9h30-16h45	●	●
TC CHENUS	9h30-16h45	●	●
TSO FORÉT ²	9h30-12h30 / 13h30-16h45	●	●
TPH SAULIRE	9h30-16h30	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 29/08			
TC TOUGNÈTE 1	9h30-16h30	●	●
TSO TOUGNÈTE 2	9h40-16h30	●	●
TC PAS DU LAC	9h30-16h30	●	●
TC OLYMPIE	9h30-16h30	●	●
BRIDES-LES-BAINS DU 05/07 AU 24/08			
TC OLYMPIE	9h30-16h30	●	●
LES MENUÏRES / ST-MARTIN DU 04/07 AU 28/08			
TC SAINT MARTIN 1	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●
TSO ST MARTIN EXPRESS	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●
TC ROC 1	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●
TC POINTE DE LA MASSE ³	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●
VAL THORENS DU 04/07 AU 28/08			
TAPIS CASTOR & POLUX	9h15-16h30	●	●
TC DEUX LACS	9h15-16h30	●	●
TC CARON ⁴	9h30-16h15	●	●
TPH CIME CARON ⁵	9h45-16h15	●	●
ORELLE DU 04/07 AU 30/08			
TC ORELLE ⁶	9h30-16h30	●	●
TC ORELLE-CARON ⁶	9h45-16h15	●	●

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.
¹ Transport urbain : 4€ la montée / gratuit à la descente. ² TC Pointe de la Masse vélos interdits, accessible pour piéton avec forfait VTT (pack vélos départ télécabine). Ouvert samedis 1^{er} et 15 août.
³ TC Caron + TPH Cime Caron + TC Orelle-Caron: VTT et Gravels interdits (autorisés vélos de route).
⁴ Urban transport: 4€ for the ascent, free for the descent. ⁵ Pointe de la Masse gondole: forbidden to bikers, but accessible as pedestrian with mountain bike pass (bike rack start of gondola). Open on Saturday 1st and 15th August.
⁶ 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 ⁽¹⁾	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANT 5 À 17 ANS	FAMILY FLEX ⁽²⁾
INITIATION (3 CONSÉCUTIVES) INITIATION (3 CONSECUTIVE HOURS)	18 €	13,50 €	-
1 JOUR 1 DAY	26,70 €	20 €	20 € (PERS)
LIBERTÉ 3 JOURS ⁽³⁾ 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 €	-

⁽¹⁾ Hors Orelle-Caron et Orelle ⁽²⁾ Hors Pointe de la Masse et Cime Caron. ⁽³⁾ Family Flex = à partir de 3 personnes, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants. ⁽⁴⁾ Liberté 3 jours = 3 jours consécutifs ou non, consommables sur 7 jours. ⁽⁵⁾ Except Orelle-Caron and Orelle. ⁽⁶⁾ Except Pointe de la Masse and Cime Caron. ⁽⁷⁾ From 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children. ⁽⁸⁾ 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 unfavourable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

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

⁽⁹⁾ Brevet de copyright: Atlas sur base 2006 © 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
ENDURO		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 6,3km -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	PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE	
E.9	Single des Bétachos 2,8km -519m +/-3m	C.1	Les Menuires > Tougnète 6,95km -10m
E.2	Dépage à Moutiers 18,7km -2071m +/-2056m	C.2	Les Menuires > Val Thorens 11,8km -10m
E.6	Geffriand 11,9km -945m +/-92m	VALLÉE DE MÉRIBEL	
E.8	La Loyale 12,2km -1141m +/-173m	CIRCUITS VTAE	
VALLÉE DE COURCHEVEL		VAE1	Boucle de Tuéda 5,5km -295m
CIRCUITS VTAE		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	ENDURO	
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
ENDURO		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 -1955m +75m	PISTES DE DESCENTE (DH)	
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