



EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

114

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net

Méribel centre
510 rue Albert Gacon, 73550 Les Allues

Méribel Mottaret
Route du Châtelet, 73550 Les Allues

+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire, 73570 Brides-les-Bains

TRANSPORTS TRANSPORT

NAVETTES GRATUITES
FREE SHUTTLES

4 juillet au 29 août | 7/7
July 4 to August 29 | 7/7

Trouver votre navette avec
l'application 3 vallées
Find your shuttle with the
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 : ac-
cès 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.

GUIDES ET ACCOMPAGNEURS
MOUNTAIN GUIDES

Nos guides vous proposent chaque jour des sorties
d'une demi-journée à plusieurs jours : randonnées,
nuits en refuge, orientation, marche nordique, vi-
sites, escalade, etc. Our guides offer daily excursions
from half-day to multi-day: hiking, hut stays, orien-
teering, Nordic walking, visits, climbing, and more.

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.terresd'evasion.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.

ITINÉAIRES 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.

ÉVÉNEMENTS EVENTS

Retrouvez tous nos événements
et animations durant l'été.
Discover all our events and
activities throughout the summer.

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.

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

Balades en poussettes Stroller rides

Interdit aux chiens No dogs allowed

Chiens en laisse obligatoire
Dogs on leash compulsory

Toilettes Toilets

Refuges Mountain refuges

Panoramas Panoramic views

Restaurants Restaurants

Aires de pique-nique Picnic areas

Fermes pédagogiques Educational farms

Vente de fromage Cheese sales

Lacs Lakes

Sommets Summits

Limites Parc National de la Vanoise
Vanoise National Park borders

Chantier Worksite

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

RESTAURANTS SUR LES SENTIERS
RESTAURANTS ON THE TRAILS

1 Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07

2 Le Bianchet +33 (0)4 79 00 55 78

3 Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
Refuge de la Traye +33 (0)4 58 24 04 04

4 L'Arpasson +33 (0)4 79 08 54 79

5 La Buvette de Tuéda +33 (0)4 79 00 45 08

6 Le Refuge du Plan +33 (0)6 89 23 85 68

7 Le Refuge du Saut +33 (0)9 74 77 60 38

LES ITINÉAIRES
THE ITINERARIES

Détails des itinéraires dans le guide des
randonnées. Route details in the hiking guide.

N°	①	CIRCUIT CIRCUIT	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
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
3		Aller-retour / round trip	Plantin	78 m	78 m	2,3 km	Méribel Village	Méribel Village
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 Mottaret	Méribel
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	75 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
3		Descente / descent	Descente aux Allues	/	292 m	2,8 km	Méribel Village	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
9		Boucle / loop	Le Plaigny - Les Cottilles	185 m	185 m	6,6 km	Altiport	Altiport
10		Boucle / loop	Forêt du Fontany	265 m	265 m	5,4 km	Altiport	Altiport
11		Boucle / loop	Sentier botanique	120 m	120 m	2,8 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	888 m	888 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	580 m	580 m	8,5 km	Altiport	Altiport
8		Descente / descent	Creux loup	388 m	984 m	9,3 km	Altiport	Les Allues / Brides-les-Bains
9		Descente / descent	Col du Fruit	215 m	1211 m	8,8 km	Méribel Mottaret	Méribel Mottaret
10		Aller-retour / round trip	Refuge du Saut	525 m	525 m	13,9 km	Méribel Mottaret	Méribel Mottaret
11		Descente / descent	Descente de la Saulire	5 m	1003 m	7,9 km	Méribel Mottaret	Les Allues / Méribel
12		Aller / crossing	La Traie par les Grandes Arrosses	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

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

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.
▶ Ne rien laisser derrière soi.
▶ Emportez tous vos déchets, même biodégradables comme les épiluchures. 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 refermer 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 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.



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.
- 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:
- 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.
- Move away calmly (avoid running).



RANDONNÉES DEPUIS
LE REFUGE DU SAUT
HIKES FROM THE REFUGE DU SAUT

Accompagnement par un professionnel recommandé : passages techniques non balisés, matériel spécifique requis. Professional guidance recommended: technical, unmarked sections requiring specific equipment.

RÉSERVE NATURELLE
DU PLAN DE TUÉDA
PLAN DE TUÉDA NATURAL RESERVE

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.



PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS EN LES TAGUANT AVEC #LES3VALLEES #INFINITE MOUNTAIN EXPERIENCES 3 VALLEES.FRANCE @LES3VALLEES.OFFICIEL

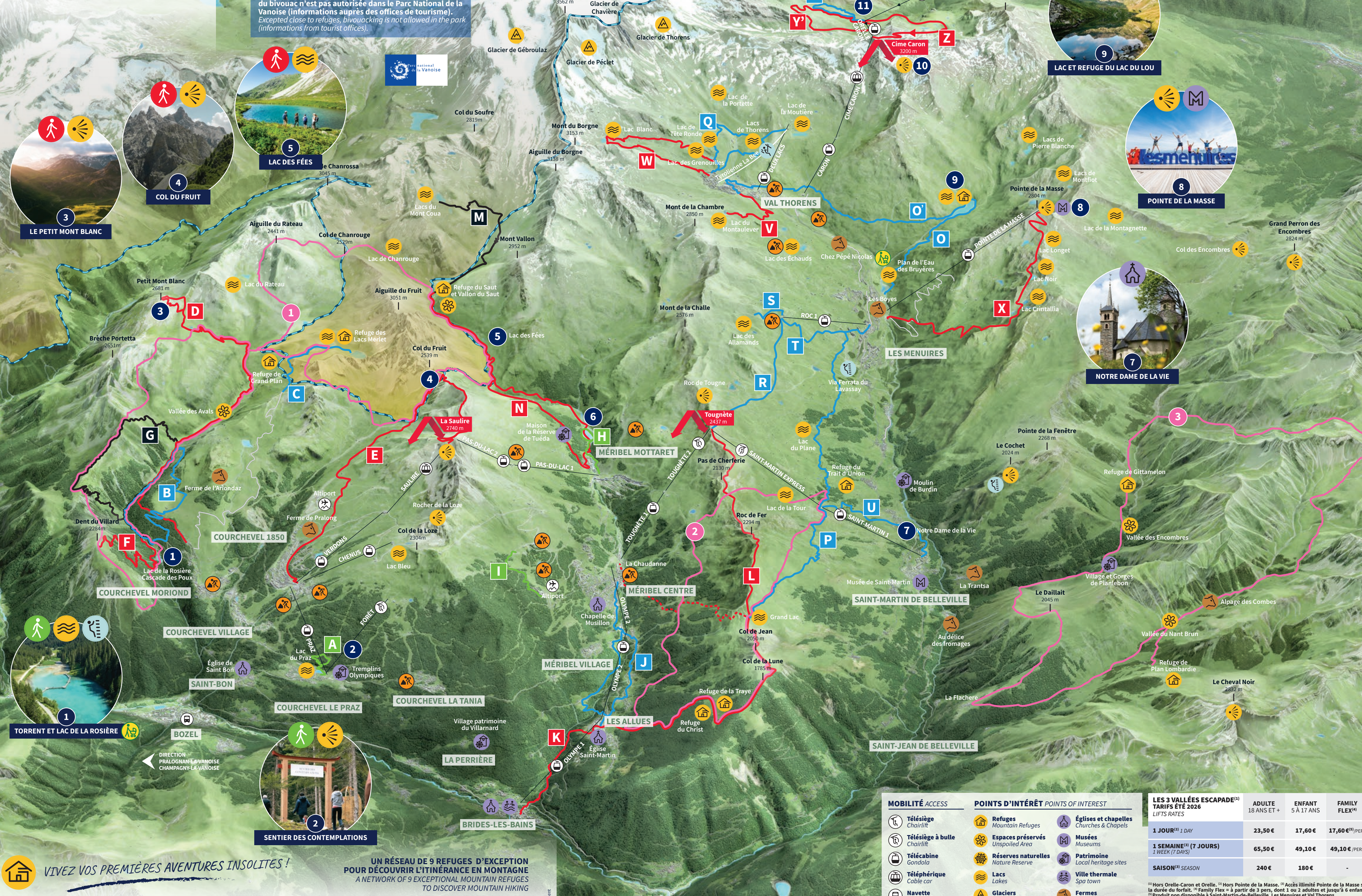


ÉTÉ | SUMMER 2026

RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE

- 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 lacs 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)

Hors proximité immédiate de certains refuges, la pratique du bivouac n'est pas autorisée dans le Parc National de la Vanoise (informations auprès des offices de tourisme).
Excepted close to refuges, bivouacking is not allowed in the park (informations from tourist offices).



REFUGE DE GRAND PLAN	REFUGE DU CHRIST	REFUGE DE PLAN LOMBARDE
06 72 34 85 18 09 88 18 19 73 accessible en 30 min depuis le col de la Platta	06 95 73 20 90 accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel	09 82 12 43 08 planlombarde@gmail.com accessible en 30 min depuis La Saucé
REFUGE DES LACS MERLET	REFUGE DE LA TRAYE	REFUGE DE GITTAMELON
06 80 59 63 29 06 73 49 79 04 accessible en 30 min depuis le col de la Platta	04 58 24 04 04 reservation@refugedelatraye.com accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel	06 63 78 75 28 marcjay@hotmail.fr accessible en 1h depuis Les Frachettes
REFUGE DU SAUT	REFUGE DU TRAIT D'UNION	REFUGE DU LAC DU LOU
09 74 77 60 38 refugedusaut@nordnet.fr accessible en 2h depuis le parking du lac de Tuéda	07 70 28 85 77 refuge.etratdunion@gmail.com accessible en 45 min depuis Saint Marcel.	07 70 22 86 79 contact@refugedulacdulou.com accessible en 1h30 depuis les Bruyères ou Val Thorens

1
TOUR DE L'AIGUILLE DU FRUIT
47.92 KM / 3237 M D+ • 4J / 3N

Partez pour une traversée immersive entre Courchevel et Méribel, au cœur d'une nature sauvage et préservée. Depuis le lac de la Rosière, l'itinéraire explore vallées secrètes, reliefs et sommets spectaculaires, avant d'arriver à l'emblématique Dent du Villard.

Set off on an immersive journey between Courchevel and Méribel, in the heart of unspoiled wilderness. From the Lac de la Rosière, the route explores hidden valleys, striking terrain and spectacular peaks, before reaching the iconic Dent du Villard.

2
BOUCLE DES BASSES VALLEES
26.57 KM / 1384 M D+ • 2J / 1N

Plongez dans l'authenticité savoyarde avec ce trek de deux jours reliant deux villages de montagne au charme préservé. Forêts, crêtes et faune sauvage vous accompagneront à travers une nature généreuse, pour finir avec une halte d'exception au Trait d'Union.

Immerse yourself in Savoyard authenticity on this two-day trek linking two mountain villages with preserved charm. Forests, ridgelines and wildlife accompany you through generous nature, ending with an exceptional stop at Trait d'Union.

3
VALLEES SAUVAGES DES BELLEVILLE
37.95 KM / 2134 M D+ • 3J / 2N

Ce trek de trois jours offre une immersion absolue en haute montagne, dans le silence des grands espaces. Entre vallées sauvages et gorges spectaculaires, l'itinéraire traverse un écrin de nature où marmottes, hameaux et rapaces rythment une aventure intense.

This three-day trek offers total immersion in high mountain landscapes, in the silence of wide open spaces. Through wild valleys and spectacular gorges, the route reveals a natural haven where marmots, alpine hamiets and soaring birds shape a very intense adventure.

CIRCUIT	TEMPS	DÉNIVELÉ
CIRCUIT	DURÉES	ÉLEVATIONS
VALLÉE DE COURCHEVEL		
A 12	Sentier des Contemplations	45min BOUCLE +135m / -135m
B 33	Creux de l'Ours	3h00 BOUCLE +410m / -410m
C 5	Lacs Merlet	1h30 A/R +280m / -280m
D 8	Petit Mont Blanc	7h30 A/R +970m / -970m
E 4 ¹	Arête de la Saulière Col du Fruit	3h30 BOUCLE +190m / -1100m
F 7	Dent du Villard	4h30 A/R +740m / -740m
G 10	Crêtes de Montcharvet	5h00 BOUCLE +830m / -830m
VALLÉE DE MÉRIBEL		
H 7	PROMENADE CONFORT Réserve de Tuéda	1h00 BOUCLE +30m / -30m
I 6	Sentier des Animaux	1h30 A/R +160m / -160m
J 5	Circuit des Villages	4h00 A/R +482m / -482m
K 3	Sentier des Baigneurs (reliant Brides et Méribel)	4h30 A/R +688m / -688m
L 5	Sentier des Crêtes	5h30 A/R +399m / -1686m
M	Les Lacs du Mont Coua	4h00 A/R +660m / -660m
N 10	Refuge du Saut par le Bois de la Ramée	4h30 A/R +525m / -525m
VALLÉE DES BELLEVILLE		
O 12	Lac du Lou	Les Menuires 2h15 A/R +276m / -276m
O ¹ 40	Lac du Lou	Val Thorens 2h15 A/R +300 / -300m
P 17B	Le Grand Lac	3h45 A/R +436m / -257m
Q 19	Lacs de Val Thorens	1h30 +175m / -175m
R 46	Les Menuires (Sommet Roc 1)	1h20 A/R +90m / -160m
S 54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20min A/R +50m
T 64	Sous l'Alée (Les Menuires)	1h00 A/R -660m
U 63	Saint-Martin de Belleville (Sommet TC Saint Martin 1)	1h15 A/R -503m
V 41	Lac de Montalever	2h00 A/R +290m / -316m
W 18	Lac Blanc	2h30 A/R +510m / -510m
X 8	Lacs des Menuires (Sommet Pointe de la Masse)	3h30 A/R +87m / -1143m
ORELLE		
Y 67	Goye du Loup	2h00 +170m
Y ¹ 65	Boucle de la Croix d'Antide	1h30 +390m
Z 66	Cime Caron	3h00 +924m

Info : certains numéros de sentiers étant identiques dans les vallées, nous les avons distingués par un lettrage. Au verso, seuls les numéros demeurent. Info on some path numbers are the same, but on different valleys, we have used letters to distinguish between them.

les 3 Vallées

ÉTÉ | SUMMER 2026

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS

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

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES

LISTS TIMETABLE

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 04/07 AU 30/08							
TC PRAC ¹	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDON ²	●	●	●	●	●	●	●
TC CHENUS	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON ³	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 29/08							
TC TOUGNÈTE 1	●	●	●	●	●	●	●
TC TOUGNÈTE 2	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON ³	●	●	●	●	●	●	●
BRIDES-LES-BAINS DU 05/07 AU 24/08							
TC OLYMPE	●	●	●	●	●	●	●
LES MENUIRES / ST-MARTIN DU 04/07 AU 28/08							
TC SAINT MARTIN 1	●	●	●	●	●	●	●
TC ST MARTIN EXPRESS	●	●	●	●	●	●	●
TC ROC 3	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE ⁴	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 04/07 AU 28/08							
TAPIS CASTOR & POLUX	●	●	●	●	●	●	●
TC DEUX LACS	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON ⁵	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON ³	●	●	●	●	●	●	●

PRÉVENEZ LE RETOUR DANS VOTRE STATION AU MOINS 2 H AVANT LA FERMETURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES.
¹ Transport urbain de la montagne / gratuit à la demande. ² TC Pointe de la Masse vélos interdits, accessible par téléphérique. ³ Family Flex à partir de 3 pers, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants. ⁴ TC Caron à Saint-Martin de Belleville et Grand-Montfort (hors saison). ⁵ Uniquement en possession d'un permis de conduire. ⁶ Produits de la Vallée de la Saucée. ⁷ Produits de la Vallée de la Saucée. ⁸ Produits de la Vallée de la Saucée. ⁹ Produits de la Vallée de la Saucée. ¹⁰ Produits de la Vallée de la Saucée.

MOBILITÉ ACCESS

- Téléski
- Téléski à bulle
- Télécabine
- Téléphérique
- Navette
- Bascules 3 Vallées
- Promenade confort

POINTS D'INTÉRÊT

- Refuges
- Espaces préservés
- Réserves naturelles
- Lacs
- Glaciers
- Panoramas
- Travaux
- Églises et chapelles
- Musées
- Patrimoine
- Ville thermale
- Fermes
- Via Ferrata
- Tyrolienne

LES 3 VALLEES ESCAPADE¹¹

LIFTS RATES

	ADULTE	ENFANT	FAMILY
1 JOUR ¹² 1 DAY	23,50 €	17,60 €	17,60 € ¹³ /PERS
1 SEMAINE ¹⁴ (7 JOURS)	65,50 €	49,10 €	49,10 € ¹⁵ /PERS
SAISON ¹⁶ SEASON	240 €	180 €	

Forfait obligatoire tous âges, personnel, non-cessible. Forfait gratuit pour les -5 ans, à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge. Forfait gratuit pour les -5 ans, à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge. Forfait gratuit pour les -5 ans, à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge.

DIFFICULTÉ LEVEL

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

Téléchargez l'APP LES 3 VALLEES !
 DOWNLOAD LES 3 VALLEES APP!

OUVERTURES LIFTS RATES FORAITS SKI PASSES ITINÉRAIRES TRAILS NAVETTES SHUTTLES