

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC #LES3VALLÉES #INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES

LES3VALLÉES.FRANCE

LES3VALLÉES\_OFFICIEL



# DESCENTE / ENDURO

## VTTAE / PUMP TRACK ET LUDIZONES

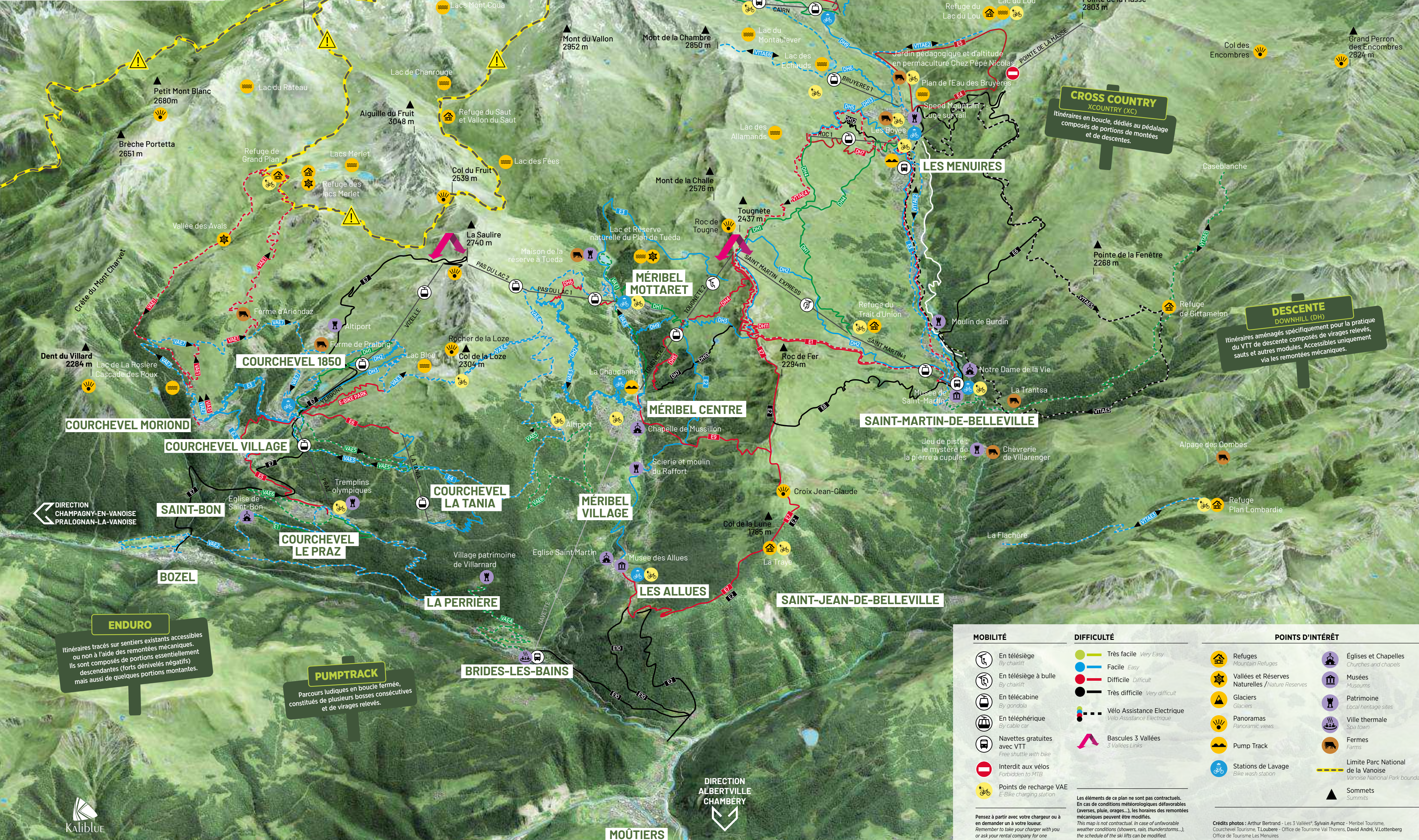
### ÉTÉ | SUMMER 2022

#### 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 mountain environment*
- 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*
- Porter un casque et des protections adaptés (gants, genouillères, coudières...)  
*Wear a helmet and protective gear (gloves, knee pads, elbow pads...)*
- Ne pas pratiquer le VTT en dehors des itinéraires balisés, respecter les tracés et les alpages, ne couper pas les sentiers.  
*Stay on the paths: taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done.*
- Plusieurs itinéraires sont partagés, respecter les autres utilisateurs de la montagne, laisser toujours la priorité aux piétons.  
*Several routes are shared with other mountain users. Please respect them and remember that pedestrians always have right of way.*

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).*



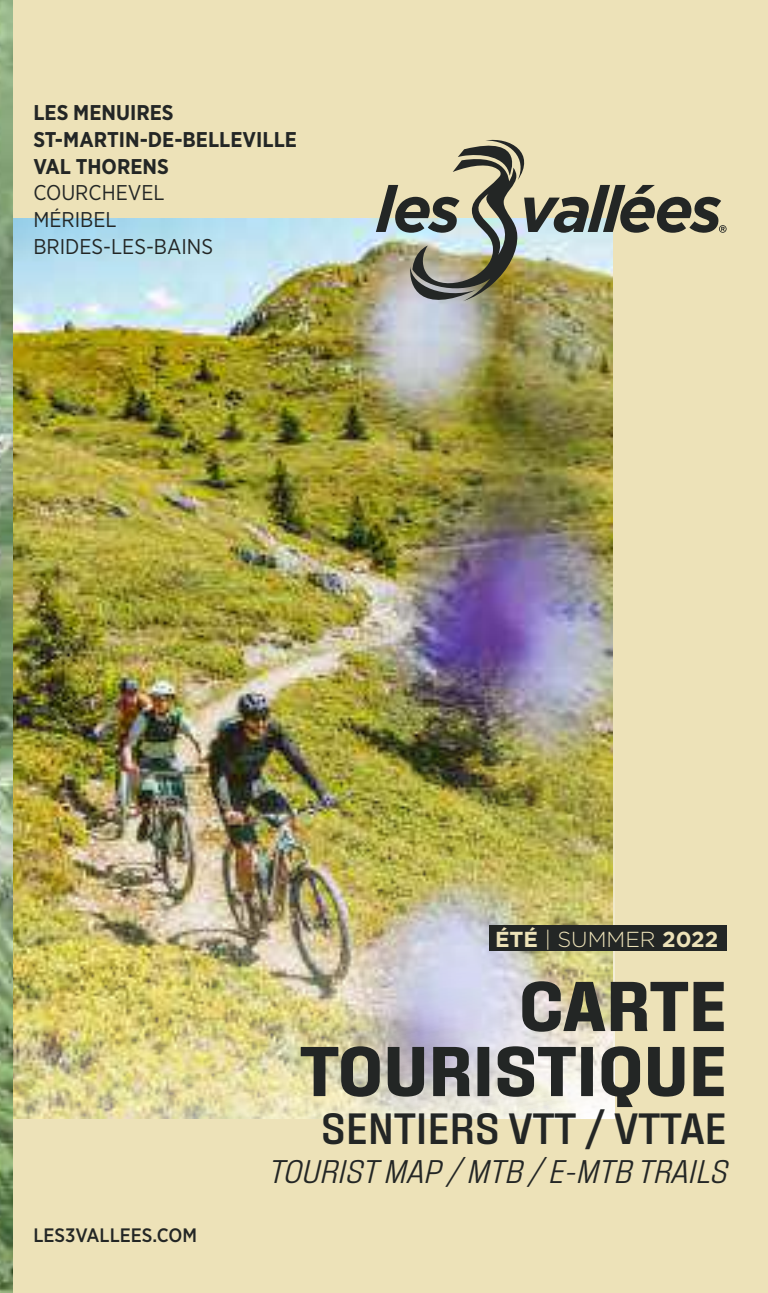
#### TARIFS ÉTÉ 2022

LIFTS RATES	Adulte 13 à 74 ans	Enfant 5 à 12 ans	Trio** 3 pers.
INITIATION 3 HEURES* 3 hours introduction	16,00 €	11,00 €	42,00 €
1 JOUR 1 day*	24,00 €	15,00 €	60,00 €
LIBERTÉ 3 JOURS* 3 Day Liberty	52,00 €	32,00 €	129,00 €
1 SEMAINE (7 jours)* 1 week (7 days)*	86,00 €	54,00 €	216,00 €
SAISON season*	268,00 €	168,00 €	-

\* 3h, journée et semaine VTT Escapade - 3h, day and week MTB Escapade  
\*\* Prix TRIO pour 3 personnes. Personne supplémentaire = tarif enfant. 1 seul règlement pour la totalité du groupe - Price for 3 people. Extra person = Child rate. 1 single payment for the group.  
Les forfaits VTT peuvent être utilisés en pédon (à l'exception de l'itinéraire) - The MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around).  
Gratuité pour les - 5 ans et les + 75 ans - Free for - 5 years old and + 75 years old

#### 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 26/08</b>							
TC PRAZ 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC TERDONS 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA - ESTIVAL 9h30 - 16h30 / 18h30 - 19h45	●	●	●	●	●	●	●
<b>VALLÉE DE MÉRIBEL   DU 02/07 AU 26/08</b>							
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
<b>LES MENUIRES / SAINT-MARTIN   DU 02/07 AU 26/08</b>							
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC BRUYÈRES 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
<b>VAL THORENS   DU 04/07 AU 26/08</b>							
TC CAIRN 10h - 15h10	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON 10h - 15h20	●	●	●	●	●	●	●
TSD MOUTIÈRE 10h - 16h	●	●	●	●	●	●	●



#### VALLÉE DES BELLEVILLE

(VOIR DÉTAILS AU VERSO)

ENDURO		PISTES DE DESCENTE (DH)	
E.7	Combe de Thorens 6,8km -423m +10m	DH1	Easy Rider 7,3km -702m +3m
E.3	La Doron (Menuires > St Martin) 7,2km -427m +23m	DH.4	Les Girauds 6km -485m
E.1	Pas de Cherlerie 8,3km -973m +6m	DH.6	Bruyères 3,1km -397m
E.4	La Masse 4,7km -552m +6m	DH.9	La Chasse 3,1km -223m
E.5	Balcon du Lou 7,9km -609m +59m	DH.10	La Gentiane 4,2km -413m
E.2	Dépage à Mottiers 18,7km -2077m +205m	DH.5	Petits Creux 3,5km -485m
E.8	La Loyale 12,2km -1141m +173m	DH.13	Jumpy 1,1km -108m
E.6	Geffrand 11,2km -945m +82m	DH.2	Saint-Martin 8,6km -973m
		DH.11	Les Chalets 3,7km -413m
		DH.7	Roc'n'Bike 3,9km -485m
		DH.12	Roc'n'Black 1km -272m

#### CIRCUITS VTTAE

VTTAE 1	Vallée des Encombres 23km circuit ALP -647m +647m
VTTAE 2	Les Bellevilles 26km circuit ALP -742m +742m
VTTAE 3	Plan Lombardie 12,2km circuit ALP -446m +446m
VTTAE 4	Mont de la Chambre 13,4km circuit ALP -581m +581m
VTTAE 4	Balcon de Tougnète 25,1km circuit ALP -1047m +1047m
VTTAE 5	Col de la Fenêtre 29,9km circuit ALP -997m +997m

#### VALLÉE DE COURCHEVEL

ENDURO		PISTES DE DESCENTE (DH)	
E.1	Le Bondge 3,7km +45m -185m	DH1	Bike Slope 5,5km -555m
E.2	La Croix 2,1km +10m -105m	DH.2	Belueve 8,9km -950m
E.3	La Déroiche 4,1km +40m -220m	DH.3	Blue Line 5,9km -590m
E.4	Lou Virolets 6,6km -515m -220m	DH.9	Woodstocked 1,6km -290m
E.5	La To-dré 2,4km -215m	DH.5	Forest Jump 2,3km -420m
E.6	La Foré 3km -	DH.6	Motta Red 2,3km -600m
E.7	L'Intégral 16km +75m -195m	DH.11	Red Line 1,6km -250m
		DH.4	Tougnète Rocket 3,3km -520m
		DH.7	La 7 3,2km -480m
		DH.10	GO Pro + Gforce 2,15 km -550m

#### CIRCUITS VTTAE

VAE4	Rando de la Source 12km +440m
VAE5	Epicka 6,2km +170m
VAE6	La Prairie 3,8km +135m
VAE2	Les hameaux secrets de Courchevel 19,2km +760m
VAE3	Le Col de la Loze 25,8km +930m
VAE7	Tour de Courchevel 1850 et Courchevel Moriond 15,5km +640m
VAE1	La vallée sauvage des Avals 23km +940m

\*Circuit possible dans les 2 sens

#### MOBILITÉ

- En télésiège By chairlift
- En télésiège à bulle By chairlift
- En télécabine By gondola
- En téléphérique By cable car
- Navettes gratuites avec VTT Free shuttle with bike
- Interdit aux vélos Prohibited for bikes
- Points de recharge VAE E-bike charging station

#### DIFFICULTÉ

- Très facile Very Easy
- Facile Easy
- Difficile Difficult
- Très difficile Very difficult
- Vélo Assistance Electrique Velo Assistance Electrique
- Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links

#### POINTS D'INTÉRÊT

- Refuges Mountain Refuges
- Vallées et Réserves Naturelles / Nature Reserves
- Glaciers
- Panoramas Panoramic views
- Pump Track
- Stations de Lavage Bike wash station
- Églises et Chapelles Churches and chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermale Spa town
- Fermes Farms
- Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park boundary
- Sommets Summits

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 unfavorable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.*

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

Crédits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées\*, Sylvain Aymoz - Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, T.Louberne - Office de Tourisme Val Thorens, David André, V.Llotenberg Office de Tourisme Les Menuires

