

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 débris, 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)

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025



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).



LE PETIT MONT BLANC



SENTIER DES CONTEMPLATIONS



VIVEZ VOS PREMIÈRES AVENTURES INSOLITES !

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 | refuge@lacsmerlet@gmail.com
accessible en 30min depuis le Col de la Platta

REFUGE DU SAUT
09 74 77 60 38 | refuge@lacsmerlet@gmail.com
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@refugedelatraye.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION
07 70 28 85 77 | refuge.letraitdunion@gmail.com
accessible en 45min depuis Saint Marcel

REFUGE DE PLAN LOMBARDE
09 82 12 43 08 | planlombardie@gmail.com
accessible en 30min depuis La Saucé

REFUGE DE GITTAMÉLON
06 63 78 75 28 | marcjay@hotmail.fr
accessible en 1h depuis Les Frachettes

REFUGE DU LAC DU LOU
07 70 22 86 79 | contact@refugedulacdulou.com
accessible en 1h30min depuis les Bruyères ou Val Thorens



TORRENT ET LAC DE LA ROSIÈRE
LA ROSIERE RIVER AND LAKE

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.



LAC ET RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
TUEDA LAKE AND NATURAL RESERVE

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.



LAC ET REFUGE DU LAC DU LOU
LOU LAKE / LOU LAKE REFUGE

Partez à la rencontre du plus grand et plus beau lac de la Vallée des Bellevilles, via un sentier accessible à toute la famille. À l'arrivée, le refuge du Lac du Lou, niché dans un vallon préservé, vous permettra une halte gourmande bien méritée avant la redescente.

Come and discover the biggest and most beautiful lake in the Vallée des Bellevilles, 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.

Acte	Verso	CIRCUIT CIRCUIT	TEMPS DURÉE	DÉnivelé ELEVATION
A	12	Sentier des Contemplations	45min DOULE	+130m / -130m
B	33	Croix de l'Ours	30min DOULE	+430m / -430m
C	5	Lac Merlet	15min DOULE	+280m / -280m
D	8	Petit Mont Blanc	70min A/R	+970m / -970m
E	4'	Arrivée de la Saucée - Col du Fruit	30min DOULE	+140m / -40m
F	7	Dent du Villard	40min A/R	+740m / -740m
G	10	Crêtes de Montcharvet	50min DOULE	+430m / -430m

VALLÉE DE MÉRIBEL				
H	7	Promenade Confort	00min DOULE	+210m / -210m
I	6	Sentier des Adnans	10min A/R	+180m / -180m
J	5	Croix des Villages	25min A/R	+430m / -430m
K	3	Sentier des Baigneurs (vallon Brédes et Méribel)	40min A/R	+640m / -640m
L	5	Sentier des Crêtes	50min A/R	+390m / -390m
M		Les Lacs du Mont Coua	10min A/R	+640m / -640m
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Rames	50min A/R	+520m / -520m

VALLÉE DE BELLEVILLE				
O	12	Lac du Lou	Les Menuires Val Thorens	+270m / -270m
P	17	La Grand Lac	30min A/R	+430m / -430m
Q	19	Lacs de Val Thorens	15min	+175m / -175m
R	46	Les Menuires (Sommet Saint Martin Express)	10min A/R	+180m / -180m
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20min A/R	+50m
T	64	Sous Vallée (Sommet Roc 1)	20min A/R	-50m
U	63	Saint Martin de Belleville (Sommet TC Saint Martin 1)	15min A/R	-50m
V	41	Lac de Montalever	20min A/R	+290m / -290m
W	18	Lac Blanc	20min A/R	+510m / -510m
X	8	Lacs des Menuires (Sommet Pointe de la Masse)	10min A/R	+87m / -113m

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

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS

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

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIME TABLE	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08							
TC PRAZ 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC VERBONS 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TPH SAULIRE 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANA 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08							
TC TOUGHETTE 1 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGHETTE 2 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 05/07 AU 29/08							
TC SAINT MARTIN 1 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TSD SAINT MARTIN EXPRESS 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC ROC 1 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC POINT DE LA MASSE 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08							
TS PIONNIERS 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
PLUNTEL 3 VALLÉES 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●
TC BRET LACS 0940 - 1040	●	●	●	●	●	●	●

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).

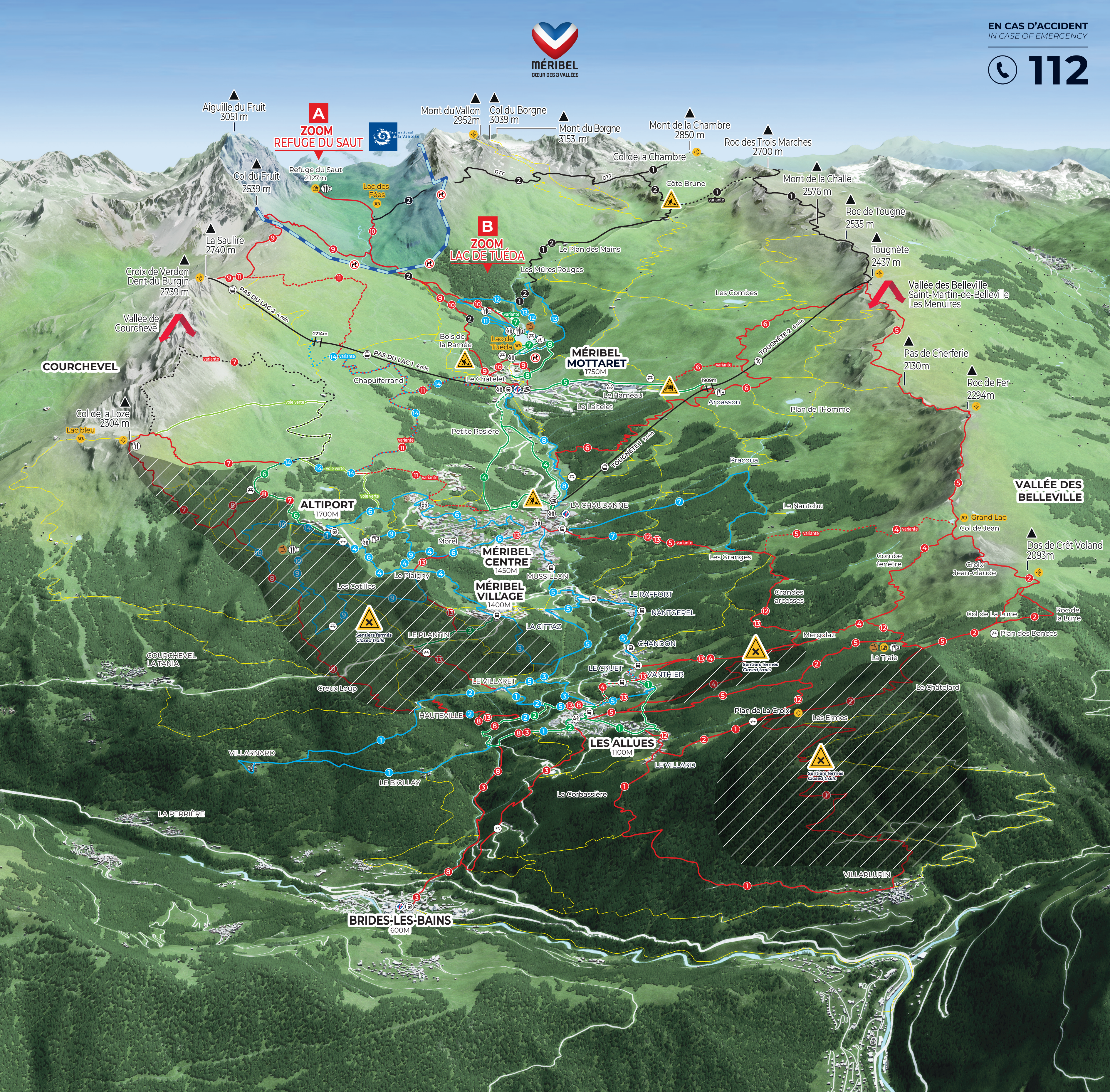
Shuttle service on Saturday and Sunday between Brides-les-Bains et Méribel, and between Bozel and Courchevel (information from Tourist Offices).

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 Unspoiled Area
En téléphérique By cable car	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 Link	Limites Parc National de la Vanoise Vanoise National Park Boundary
Difficulté LÉVEL	Promenade confort Easy Walk
Très facile Very Easy	
Facile Easy	
Difficile Difficult	
Très difficile Very Difficult	

LES 3 VALLÉES ESCAPADE TARIFS ÉTÉ 2025 LIFTS RATES	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANTS 5 À 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 périmètre 3 Vallées, hors Pointe de la Masse. ** Semaine périmètre 3 Vallées, une montée point de la Masse incluse. *** Saison périmètre 3 Vallées, une montée point de la Masse incluse. **** Family Flex = à partir de 2 pers, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants. ***** Family Flex = from 2 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children. ***** Tarif forfait pour les 3 ans, à valoir obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge. ***** Free pass for children under 5, must be collected from any ticket office with proof of age.			
Credito photos : Arthur Barraud, Paul Sisson, Alexis Buis, Sylvain Ayres, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, L'Orbère - Office de Tourisme Val Thorens, Villablanc - Office de Tourisme Les Menuires			



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 Cacon, 73550 Les Allues

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

NAVETTES SHUTTLES

TROUVER VOTRE NAVETTE
AVEC L'APPLICATION 3 VALLÉES
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

GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS
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, orientation, marche nordique, visite des villages, 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.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.

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

RESTAURANTS SUR LES SENTIERS
RESTAURANTS ON THE TRAILS

- 1 Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
- 2 Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
- 3 Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
- 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

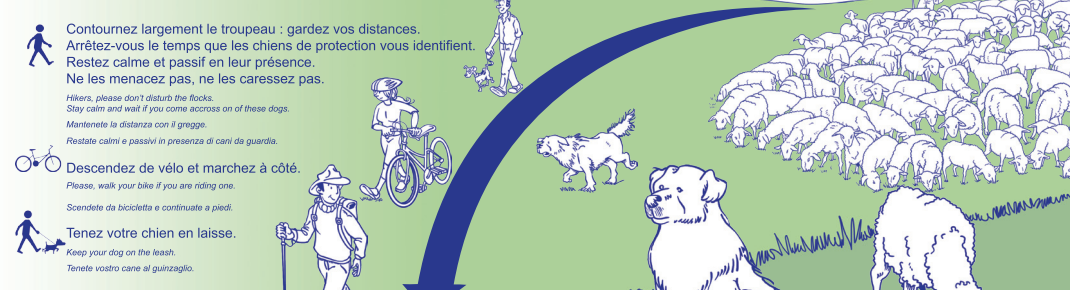
LES ITINÉRAIRES THE ITINERARIES | Détails des itinéraires dans le GUIDE DES RANDONNÉES.

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
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 itinéraire modifié Modified itinerary	820 m	820 m	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2		Aller-retour / round trip	Dos de Crêt Voland itinéraire modifié Modified itinerary	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 itinéraire modifié Modified itinerary	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 Tournette	13 m	984 m	7,4 km	Méribel	Méribel
7		Aller-retour / round trip	Col de la Loze itinéraire modifié Modified itinerary	581 m	577 m	7,9 km	Altiport	Altiport
9		Descente / descent	Col du Fruit	215 m	1211 m	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10		Montée ou descente Ascent or descent	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 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

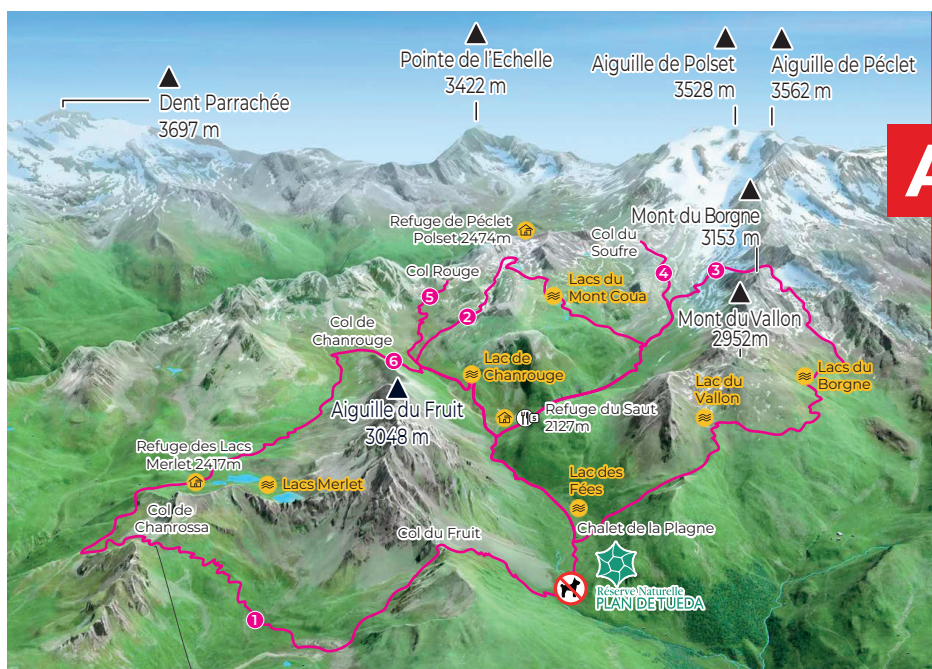
SE REPÉRER
DANS LES VILLAGES
FINDING YOUR WAY
IN THE VILLAGES

TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION Quelques réflexes à adopter

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs (loups, lynx...) et chiens, les éleveurs et bergers de cette zone utilisent des chiens de protection. These are guarding dogs around, working to protect livestock from predators. A predator or dog can cause serious damage to the livestock and the shepherd.



Ensemble, respectons le travail des bergers et la tranquillité des animaux.



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

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

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.

