



En raison d'une casse mécanique importante détectée le 24/07 en exploitation, **la télécabine du Pas du Lac restera fermée sur la totalité de l'été.**

A la place, **le 1^{er} tronçon de Saulire Express sera ouvert tous les jours sauf le samedi** à partir du lundi 4 août.

Nous vous remercions de votre compréhension et vous souhaitons un très bel été !

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 SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08						
TC PRAZ 9h30 - 16h45						
TC VERDONS 9h30 - 16h45						
TPH SAULIRE 9h30 - 16h30						
TC LA TANIA GRATUIT 9h30 - 12h30 / 13h30 - 16h45						
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08						
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30						
TSO TOUGNÈTE 2 9h30 - 16h30						
TC PAS DU LAC 9h30 - 16h30						
LES MENUIRES / ST-MARTIN DU 05/07 AU 29/08						
TC SAINT MARTIN 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30						
TSO 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 9h30 - 16h30						
FUNITEL 3 VALLÉES 9h30 - 16h15						
TC DEUX LACS 9h30 - 16h30						
* TC Pointe de la Masse interdit aux vélos mais accessible en tant que piéton avec le forfait VTT (track vélos au pied de la télécabine). Pointe de la Masse gondola forbidden to bikes, 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

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU



PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS EN
LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLÉES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
@LES3VALLÉES.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.

MOBILITÉ ACCESS	POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST
En télésiège By chairlift	Refuges Mountain Refuges
En télésiège à bulle By chairlift	Espaces préservés Unspoiled spaces
En télécabine By gondola	Réserves naturelles Natural Reserve
En tapis By conveyor belt	Lacs Lakes
En navette By bus	Glaciers Glaciers
Interdit au vélo Forbidden to MTB	Panoramas Panoramic Views
Points de recharge VAE E-Bike charging station	Pump Track
Basculés 3 Vallées 3 Vallées Links	Stations de Lavage Bike Wash Station

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

Limite Parc National de la Vanoise
Vanoise National Park Boundary

POUR TOUS
LES NIVEAUX !

DES BIKES PATROLS SUR
TOUT LE DOMAINE
EN CAS D'URGENCE
CONTACTEZ LE 112



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

LES3VALLÉES.COM

ENDURO	PISTES DE DESCENTE (DH)
E.3 Le Doron (Menuires > Saint Martin) 7,2km -427m +25m	DH.1 Easy Rider 7,3km -602m
E.1 Pas de Charferrie 8,3km -973m +6m	DH.4 Gyrophare 6km -485m
E.4 La Masse 4,7km -552m +2m	DH.2 Blue Lagoon 3,6km -428m
E.5 Balcon du Lou 7,9km -609m +59m	DH.3 La Bombée 3,4km -401m
E.6 Single des Bétachos 2,8km -519m +3m	DH.5 Kiss Cool 3,3km -405m
E.2 Dégage à Moutiers 18,7km -2071m +205m	DH.6 Speedy 1,6km -234m
E.6 Geffriand 11,9km -945m +82m	DH.13 Jumpy 1,1km -108m
E.8 La Loyale 12,2km -1141m +173m	DH.7 Bloody Mary 3,9km -485m

CIRCUITS VTTAE	PISTES DE DESCENTE (DH)
VTTAE 1 Vallée des Encombres 23km A/R +647m	DH.8 High Line 1,6km -138m
VTTAE 3 Plan Lombardie 12,2km A/R +446m	DH.14 B'Hel'Vill Line 1km -159m
VTTAE 4 Balcon du Sunny 12,4km A/R +470m	DH.12 Roc'N'Black 1km -272m

PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE
C.1 Les Menuires > Tougnette 6,95km -10m +580m
C.2 Les Menuires > Val Thorens 11,9km -10m +580m

VALLÉE DE MÉRIBEL

ENDURO
E.2 Les Villages 9,6km -890m +100m
E.3 Les Combes 9km -840m

VALLÉE DE COURCHEVEL

ENDURO
E.4 Top down 19,7km -2470m +390m
E.7 Les Crêtes 18,3km -1690m +410m
E.9 Le Creux de la Stetta 11,9km -1240m +280m
E.6 Mergollaz 9,1km -1040m +285m
E.10 Corbassière 23,2km -2480m +690m

PISTES DE DESCENTE (DH)
DH.1 Bike Slope 5,5km -555m
DH.2 Bellevue 8,9km -950m
DH.3 Blue Line 5,3km -590m
DH.9 Woodstocked 1,6km -290m
DH.4 Tougnette 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

CIRCUITS VTTAE

PISTES DE DESCENTE (DH)
DH.1 Piau-Piau 3km -300m
DH.2 La Goddille 3km -300m
DH.3 Tourt Shuss 3km -300m
E-Bike Park La Louza 3km -930m
DH.4 Modzon 4,5km -600m

CIRCUITS VTTAE

CIRCUITS VTTAE
VAE1 La Prairie 3,8km +135m
VAE2 Épicée 6,2km +170m
VAE4 Rando de la Source 12km +440m
VAE5 Tour de Courchevel 1850 et Courchevel Moriond 15,5km +640m
VAE6 Les hameaux secrets de Courchevel 19,2km +760m
VAE3 Col de la Loze 17,5km +625m
VAE7 La Vallée Sauvage des Avals 23km +940m
VAE7 Variante Avals - Col des Saucées (A/R) 6km +300m

CIRCUITS VTTAE

CIRCUITS VTTAE
VAE1 Boucle de Tuéda 5,5km -235m +235m
VAE2 La Saulire 15,8km +650m
VAE3 Col de la Loze 25,3km -928m +928m



PARC NATIONAL DE LA VANOISE
VANOISE NATIONAL PARK

A 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).

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
DH8	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 Intermédiaire Modified itinerary	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)	Sommet du Golf
E5	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

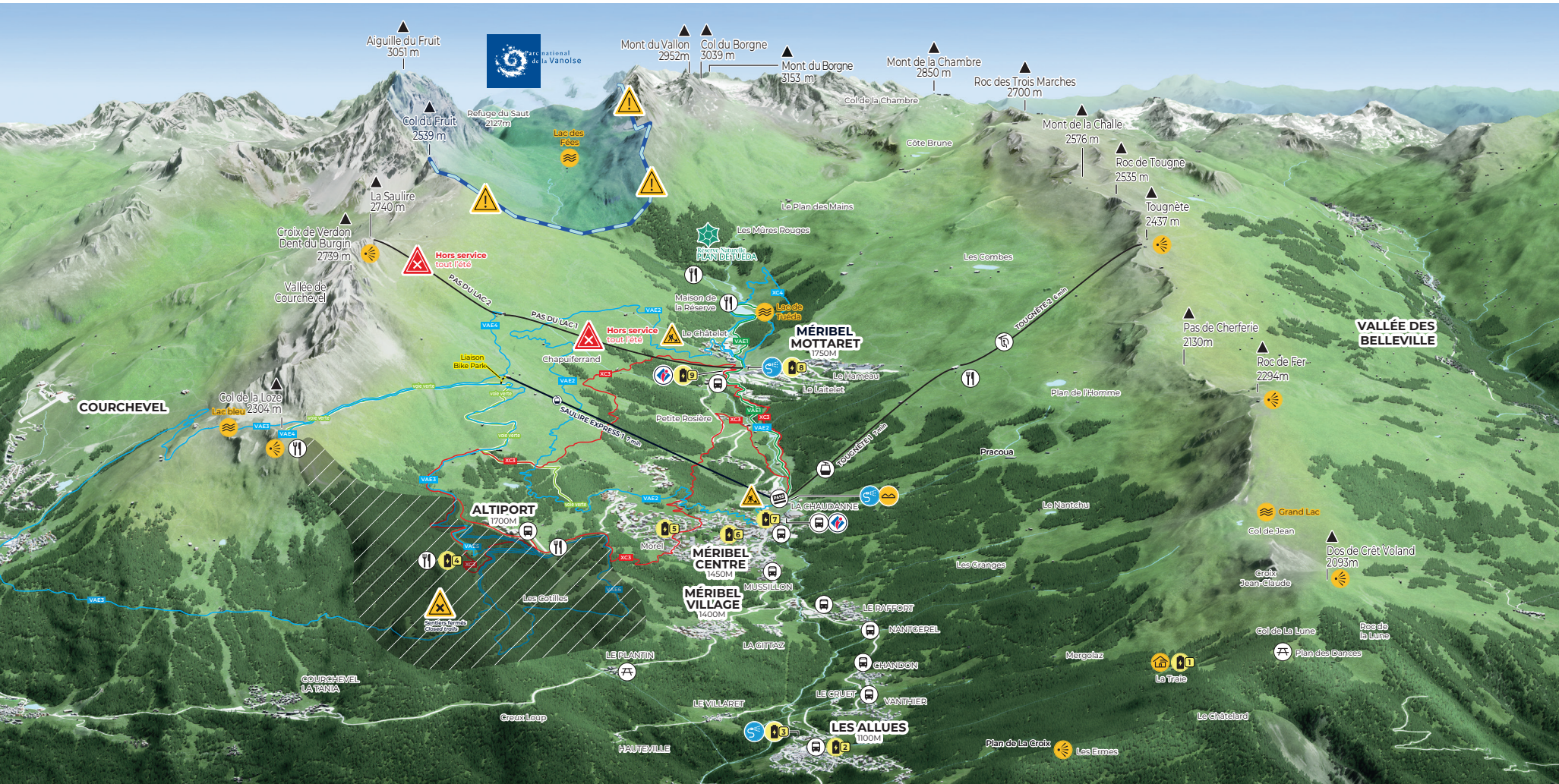
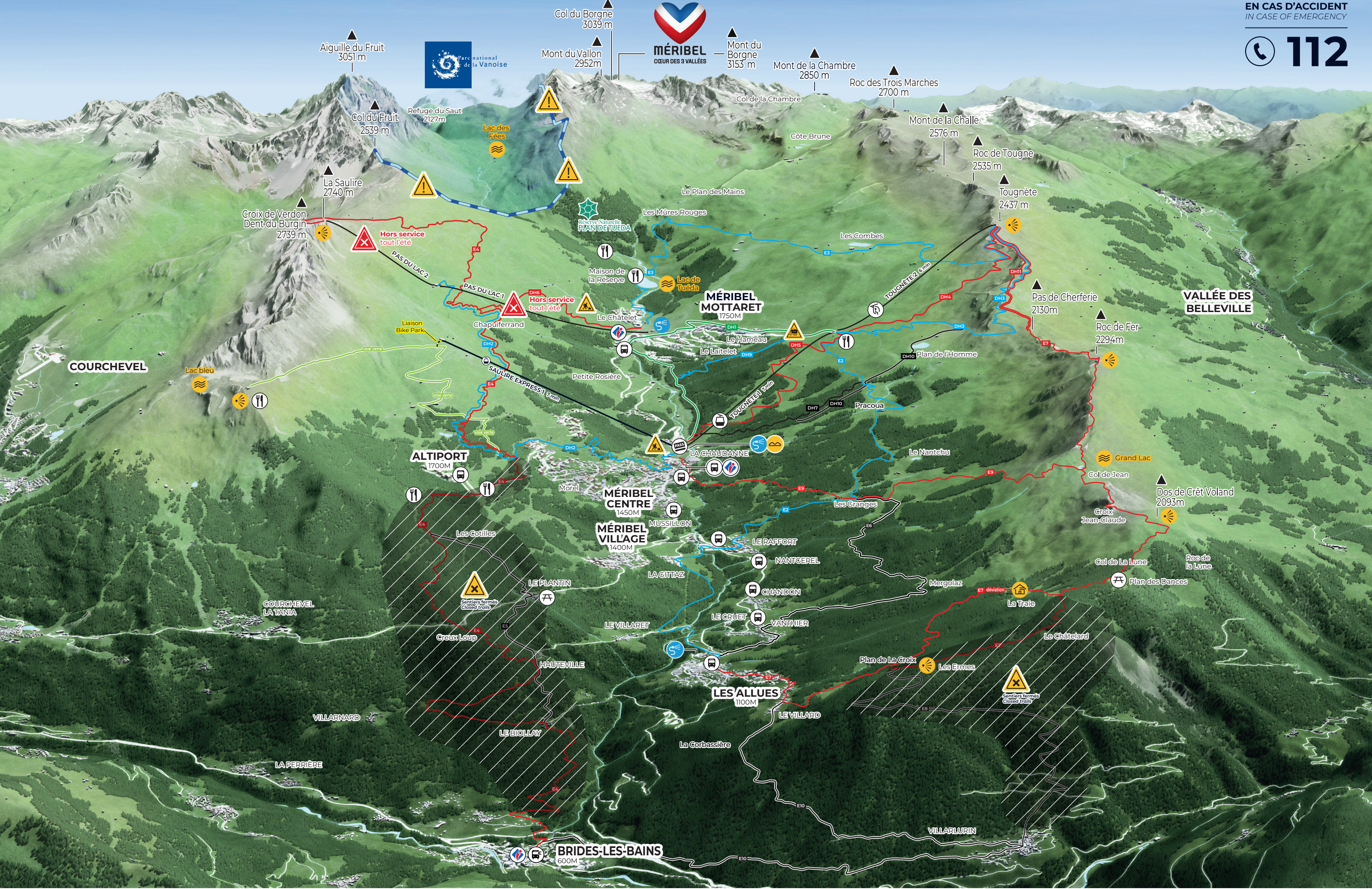
MTB AND ELECTRIC BIKES

N°	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
VAE1	Boucle 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 Loze Intermédiaire Modified itinerary	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

CROSS COUNTRY						
N°	NOM NAME	D+ ASCENT	D- DESCENT	KM	DÉPART START	ARRIVÉE ARRIVAL
XC3	Adret Intermédiaire modifié Modified itinerary	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



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

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 Reze, 73550 Les Allues
- Télécabine de l'Olympe
73550 Les Allues
- Le Clos Bernard
Route de l'Altiport, 73550 Les Allues
- Le Sherpa 1600
Centre Commercial Club Hôtel, 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 Châtalet, 73550 Les Allues

OFFICES DE TOURISME TOURIST OFFICES

+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon, 73550 Les Allues

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



HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES
MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE

	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
TOUGNETÉ 1 9h30-16h30 9:30am-4:30pm							
TOUGNETÉ 2 9h40-16h30 9:40am-4:30pm							
SAULIRE EXPRESS 1 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)4.79.08.53.36 / meribel@oxygeneski
La Trac Verte
+33 (0)6.70.06.80.38 / latraceverte.com

ÉCOLES DE VTT MOUNTAIN BIKE SCHOOLS
École VTT MCF de Méribel
+33 (0)6.12.11.97.97 / fastrindingpeople.com
OXYGENE
+33 (0)4.79.08.53.36 / meribel@oxygeneski
La Trac 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!



NAVETTES SHUTTLES

TROUVEZ 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



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.
- 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 :

- Restez sur les sentiers balisés.
- Évitez les raccourcis ou les zones interdites limite l'érosion des sols, protége la flore fragile et préserve les habitats naturels.
- Ne rien laisser derrière soi.
- Emportez tous vos déchets, même biodegradables comme les épilures. 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 protégeant les troupeaux ou délimitant 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 and dispose of it in a bin when you return.
- 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.

